

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования (10 – 11 классы)

МБОУ «СОШ №2 им. Г.В.Кравченко» г.Вуктыл

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 11.12.2020), и Федеральной образовательной программой среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения России от 18 мая 2023 г. № 371 в части содержания и требований к результатам освоения.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Срок реализации рабочей программы: 2 года (10-11 классы)

Для изучения физической культуры отводится два часа в неделю для каждого класса, 68 часа в 10 классе, 68 часов в 11 классе.

Учебно-методический комплект

Учебно-методический комплект для реализации рабочей программы выбран в соответствии с федеральным перечнем учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях – Физическая культура для 10-11 класса общеобразовательных учреждений. Автор – Лях В.И.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР)

и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и

сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределенных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с

локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта»

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального

упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия;
- аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать простоты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Взаимосвязь с программой воспитания

Рабочая программа разработана с учетом рекомендаций программы воспитания школы. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка, что проявляется в:

- приоритете личностных результатов реализации рабочей программы, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания школы;
- возможности комплектования разновозрастных групп для организации проектно-исследовательской деятельности школьников (воспитательное значение таких групп отмечается в программе воспитания);

- высокой степени самостоятельности школьников в проектно-исследовательской деятельности, что является важным компонентом воспитания ответственного гражданина;
- ориентации школьников на подчеркиваемую программой воспитания социальную значимость реализуемой ими деятельности, в частности их проектов и исследований;
- интерактивных форм занятий для школьников, обеспечивающих их большую вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на ее основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчеркивается в рабочей программе воспитания школы.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ п\п	Раздел	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
1.	Легкая атлетика.	7	<p>Знать требования инструкций, применять правила подбора одежды для занятий.</p> <p>давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на открытых площадках и в зале</p> <p>осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь</p> <p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.</p> <p>Уметь выполнять специальные беговые упражнения.</p> <p>формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>использовать общие приемы решения поставленных</p> <p>ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение</p> <p>Овладеть техникой беговых упражнений.</p> <p>Знать кто такой спринтер и спринтерские дистанции. Уметь демонстрировать технику высокого старта, демонстрировать физические кондиции (выносливость).</p> <p>формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>ставить вопросы, обращаться за помощью. Описывать технику старта.</p> <p>Знать спринтерские дистанции. Уметь демонстрировать физические кондиции (быстроту, выносливость).</p> <p>выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.</p> <p>Усвоить бег с ускорением. Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью.</p> <p>формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Овладеть бегом по прямой.</p>

			<p>Знать какие дистанции являются средними и особенности их техники. Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью. включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p> <p>Описывать технику бега на выносливость.</p> <p>Пробегать дистанцию с равномерной скоростью. Уметь демонстрировать выносливость .</p> <p>включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>применять бег на средние дистанции на развитие выносливости.</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p> <p>Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей</p>
2.	Гимнастика.	6	<p>Знать теоретический материал. Уметь выполнять строевые упражнения.</p> <p>выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p> <p>самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>слушать собеседника, формулировать свои затруднения.</p> <p>Знать теоретический материал, терминологию ОРУ, уметь выполнять комплекс.</p> <p>формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>применять установленные правила в планировании способа решения.</p> <p>ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь.</p> <p>Совершенствование строевых упражнений.</p> <p>Уметь демонстрировать технику и координационные способности.</p> <p>ориентироваться в разнообразии способов решения задач;</p> <p>вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p>использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p>определять цели, функции участников, способы взаимодействия;</p> <p>координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p> <p>Освоить правила страховки.</p> <p>Уметь преодолевать полосу препятствий.</p> <p>предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.</p> <p>используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>строить для партнера понятные высказывания.</p> <p>Освоить акробатическую комбинацию.</p> <p>Знать составляющие опорного прыжка.</p> <p>устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.</p> <p>узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.</p> <p>Освоить опорный прыжок.</p>

			<p>Уметь выполнять упражнения на развитие основных физических качеств.</p> <p>использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Освоить комплекс упражнений. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</p>
3.	Единоборства.	4	<p>Уметь выполнять упражнения на развитие основных физических качеств.</p> <p>использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Освоить комплекс упражнений. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Уметь демонстрировать технику и координационные способности.</p> <p>ориентироваться в разнообразии способов решения задач;</p> <p>вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p>использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p>определять цели, функции участников, способы взаимодействия;</p> <p>координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p> <p>Освоить правила страховки.</p> <p>Освоить комбинацию</p>
4.	Баскетбол.	8	<p>Знать правила техники безопасности правила игр и демонстрировать двигательные кондиции. Уметь выполнять комплекс. Знать терминологию.</p> <p>применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.</p> <p>моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.</p> <p>использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>соблюдать правила безопасности.</p> <p>Проявлять качества ловкости.</p> <p>Описывать технику ОРУ.</p> <p>Уметь выполнять передачу.</p> <p>использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>моделировать технику игровых действий и приемов</p> <p>соблюдать правила.</p> <p>Уметь выполнять перемещения в стойке баскетболиста.</p> <p>Уметь выполнять остановки.</p> <p>выполнять правила игры.</p> <p>моделировать технику игровых действий и приемов.</p>

			<p>взаимодействовать со сверстниками. Описывать технику игровых приемов. Уметь выполнять повороты. Уметь выполнять ведение мяча. выполнять правила игры. моделировать технику игровых действий и приемов. взаимодействовать со сверстниками использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. моделировать технику игровых действий и приемов соблюдать правила безопасности. использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. соблюдать правила безопасности. Уметь выполнять передачи в движении. использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. соблюдать правила безопасности. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>
5.	Плавание.	8	<p>Знать правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, названия плавательных упражнений, способов плавания; понимать значение питания и двигательного режима школьников. Определить уровень подготовленности учащихся. ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. вопросы, обращаться за помощью. Овладевать основными приемами плавания Описывают технику упражнений. Уметь выполнять упражнения для освоения с водной средой. Уметь осуществлять работу ног кролем на груди и спине. формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации использовать общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач; формулировать собственное мнение. Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно. Уметь согласовывать движения ног с дыханием. Уметь осуществлять работу рук кролем груди и спине. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач; Уметь согласовывать работу рук и ног. Уметь проплыть комплексное плавание (4x25 м), продемонстрировать двигательные способности .</p>

			<p>сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. выбирать наиболее эффективные способы решения задач. задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения.</p>
6.	Лыжная подготовка.	14	<p>Знать правила техники безопасности на занятиях. Уметь правильно выполнять комплекс. применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке, .: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе, применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Описывать технику передвижения на лыжах Знать составляющие попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода. использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах. Уметь демонстрировать двигательные способности. использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Уметь выполнять попеременный четырехшажный ход. использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. Описывать технику передвижения на лыжах</p>

7.	Футбол (мини-футбол).	4	<p>Знать правила безопасности во время спортивных игр и правила игры в футбол.</p> <p>Уметь выполнять комплекс упражнений.</p> <p>организовывать места занятий, выполнять и обеспечивать правила ТБ</p> <p>моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий футбола.</p> <p>Проявлять качества ловкости.</p> <p>Описывать технику ОРУ.</p> <p>Уметь выполнять передачи в парах.</p> <p>Уметь выполнять передачу.</p> <p>Уметь демонстрировать технику удара.</p> <p>использовать игру футбол в организации активного отдыха.</p> <p>моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>соблюдать правила безопасности.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно выявляя и исправляя типичные ошибки.</p> <p>Уметь демонстрировать технику изученных элементов.</p> <p>уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий футбола.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>
8.	Волейбол.	8	<p>Знать правила. Уметь выполнять комплекс. Знать теоретический материал.</p> <p>организовывать места занятий, выполнять и обеспечивать правила ТБ</p> <p>моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.</p> <p>Уметь демонстрировать технику изученных элементов.</p> <p>уважительно относиться к партнеру.</p> <p>моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.</p> <p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p> <p>Уметь выполнять передачу двумя руками сверху на месте и после передачи вперед точно на партнера.</p> <p>уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p> <p>Уметь выполнять комбинацию из освоенных элементов.</p> <p>уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>

			<p>моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры деятельности.</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>
9.	Атлетическая гимнастика.	4	<p>Уметь выполнять упражнения на развитие основных физических качеств.</p> <p>использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Освоить комплекс упражнений. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</p>
10.	Легкая атлетика.	5	<p>Знать какие дистанции являются средними и особенности их техники. Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью.</p> <p>включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений</p> <p>соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику бега на выносливость.</p> <p>Уметь демонстрировать скоростно-силовые качества. Уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе.</p> <p>включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>демонстрировать выполнение многоскоков</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p> <p>Самостоятельно осваивать технику бега по пересеченной местности.</p> <p>Знать основные способы и составляющие техники прыжка в высоту.</p> <p>сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p> <p>Осваивать технику прыжка в высоту.</p> <p>Тестирование физических качеств(ГТО).</p> <p>выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.</p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Тема урока
1.	Легкая атлетика.	8	<p>Знать требования инструкций, применять правила подбора одежды для занятий.</p> <p>давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на открытых площадках и в зале</p> <p>осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь</p> <p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.</p> <p>Уметь выполнять специальные беговые упражнения.</p> <p>формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>использовать общие приемы решения поставленных</p> <p>ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение</p> <p>Овладеть техникой беговых упражнений.</p> <p>Знать кто такой спринтер и спринтерские дистанции. Уметь демонстрировать технику высокого старта, демонстрировать физические кондиции (выносливость).</p> <p>формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия</p> <p>в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>ставить вопросы, обращаться за помощью. Описывать технику старта.</p> <p>Знать спринтерские дистанции. Уметь демонстрировать физические кондиции (быстроту, выносливость).</p> <p>выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.</p> <p>Усвоить бег с ускорением. Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью.</p> <p>формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Овладеть бегом по прямой.</p> <p>Знать какие дистанции являются средними и особенности их техники. Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью.</p> <p>включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>

			<p>Описывать технику бега на выносливость. Пробегать дистанцию с равномерной скоростью. Уметь демонстрировать выносливость . включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. применять бег на средние дистанции на развитие выносливости. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей</p>
2.	Гимнастика.	6	<p>Знать теоретический материал. Уметь выполнять строевые упражнения. выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. слушать собеседника, формулировать свои затруднения. Знать теоретический материал, терминологию ОРУ, уметь выполнять комплекс. формулировать и удерживать учебную задачу; применять установленные правила в планировании способа решения. ориентироваться в разнообразии способов решения задач. слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь. Совершенствование строевых упражнений. Уметь демонстрировать технику и координационные способности. ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия. использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Освоить правила страховки. Уметь преодолевать полосу препятствий. предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. строить для партнера понятные высказывания. Освоить акробатическую комбинацию. Знать составляющие опорного прыжка. устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. Освоить опорный прыжок. Уметь выполнять упражнения на развитие основных физических качеств.</p>

			<p>использовать установленные правила в контроле способа решения. использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Освоить комплекс упражнений. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</p>
3.	Единоборства.	4	<p>Уметь выполнять упражнения на развитие основных физических качеств.</p> <p>использовать установленные правила в контроле способа решения. использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Освоить комплекс упражнений. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Уметь демонстрировать технику и координационные способности.</p> <p>ориентироваться в разнообразии способов решения задач; вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p>использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p>определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p> <p>Освоить правила страховки.</p> <p>Освоить комбинацию</p>
4.	Баскетбол.	8	<p>Знать правила техники безопасности правила игр и демонстрировать двигательные кондиции. Уметь выполнять комплекс. Знать терминологию.</p> <p>применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.</p> <p>моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.</p> <p>использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>соблюдать правила безопасности.</p> <p>Проявлять качества ловкости.</p> <p>Описывать технику ОРУ.</p> <p>Уметь выполнять передачу.</p> <p>использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>моделировать технику игровых действий и приемов</p> <p>соблюдать правила.</p> <p>Уметь выполнять перемещения в стойке баскетболиста.</p> <p>Уметь выполнять остановки.</p>

			<p>выполнять правила игры. моделировать технику игровых действий и приемов. взаимодействовать со сверстниками. Описывать технику игровых приемов. Уметь выполнять повороты. Уметь выполнять ведение мяча. выполнять правила игры. моделировать технику игровых действий и приемов. взаимодействовать со сверстниками использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. моделировать технику игровых действий и приемов соблюдать правила безопасности. использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. соблюдать правила безопасности. Уметь выполнять передачи в движении. использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. соблюдать правила безопасности. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>
5.	Плавание.	8	<p>Знать правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, названия плавательных упражнений, способов плавания; понимать значение питания и двигательного режима школьников. Определить уровень подготовленности учащихся. ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем. контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. вопросы, обращаться за помощью. Овладевать основными приемами плавания Описывают технику упражнений. Уметь выполнять упражнения для освоения с водной средой. Уметь осуществлять работу ног кролем на груди и спине. формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации использовать общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач; формулировать собственное мнение. Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно. Уметь согласовывать движения ног с дыханием. Уметь осуществлять работу рук кролем груди и спине. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности,</p>

			<p>обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач; Уметь согласовывать работу рук и ног. Уметь проплывать комплексное плавание (4x25 м), демонстрировать двигательные способности . сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. выбирать наиболее эффективные способы решения задач. задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения.</p>
6.	Лыжная подготовка.	14	<p>Знать правила техники безопасности на занятиях. Уметь правильно выполнять комплекс. применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке, .: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе, применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Описывать технику передвижения на лыжах Знать составляющие попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода. использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах. Уметь демонстрировать двигательные способности. использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Уметь выполнять попеременный четырехшажный ход. использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. Описывать технику передвижения на лыжах</p>

7.	Футбол (мини-футбол).	4	<p>Знать правила безопасности во время спортивных игр и правила игры в футбол.</p> <p>Уметь выполнять комплекс упражнений.</p> <p>организовывать места занятий, выполнять и обеспечивать правила ТБ</p> <p>моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий футбола.</p> <p>Проявлять качества ловкости.</p> <p>Описывать технику ОРУ.</p> <p>Уметь выполнять передачи в парах.</p> <p>Уметь выполнять передачу.</p> <p>Уметь демонстрировать технику удара.</p> <p>использовать игру футбол в организации активного отдыха.</p> <p>моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>соблюдать правила безопасности.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно выявляя и исправляя типичные ошибки.</p> <p>Уметь демонстрировать технику изученных элементов.</p> <p>уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий футбола.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>
8.	Волейбол	8	<p>Знать правила. Уметь выполнять комплекс. Знать теоретический материал.</p> <p>организовывать места занятий, выполнять и обеспечивать правила ТБ</p> <p>моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.</p> <p>Уметь демонстрировать технику изученных элементов.</p> <p>уважительно относиться к партнеру.</p> <p>моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола.</p> <p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p> <p>Уметь выполнять передачу двумя руками сверху на месте и после передачи вперед точно на партнера.</p> <p>уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности.</p>

			<p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p> <p>Уметь выполнять комбинацию из освоенных элементов. уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>
9.	Атлетическая гимнастика.	4	<p>Уметь выполнять упражнения на развитие основных физических качеств.</p> <p>использовать установленные правила в контроле способа решения. используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Освоить комплекс упражнений. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</p>
10.	Легкая атлетика.	4	<p>Знать какие дистанции являются средними и особенности их техники. Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью.</p> <p>включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений</p> <p>соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику бега на выносливость.</p> <p>Уметь демонстрировать скоростно-силовые качества. Уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе.</p> <p>включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>демонстрировать выполнение многоскоков</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p> <p>Самостоятельно осваивать технику бега по пересеченной местности.</p> <p>Знать основные способы и составляющие техники прыжка в высоту.</p> <p>сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p> <p>Осваивать технику прыжка в высоту.</p> <p>Тестирование физических качеств(ГТО).</p>

			<p>выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.</p>
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ п\п	Темы	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
1.	Легкая атлетика.	7	
1.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. 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.	1	<p>Знать требования инструкций Р.: применять правила подбора одежды для занятий. П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на открытых площадках и в зале К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.</p>
1.2	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Физические упражнения – средство повышения работоспособности.	1	<p>Уметь выполнять специальные беговые упражнения. Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных К: ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение Овладеть техникой беговых упражнений.</p>
1.3	Спринтерский бег. Техника высокого старта. Бег на короткие дистанции. Определение уровня ОФК.	1	<p>Знать кто такой спринтер и спринтерские дистанции. Уметь демонстрировать технику высокого старта, демонстрировать физические кондиции (выносливость). Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью.</p>

			Описывать технику старта.
1.4	Бег на короткие дистанции. Определение уровня ОФК.	1	Знать спринтерские дистанции. Уметь демонстрировать физические кондиции (быстроту, выносливость). : <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Усвоить бег с ускорением
1.5	Спринтерский бег. Высокий и низкий старт до 40 м.	1	Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью. . <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Овладеть бегом по прямой.
1.6	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1	Знать какие дистанции являются средними и особенности их техники. Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Описывать технику бега на выносливость.
1.7	Спринтерский бег. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1	Пробегать дистанцию с равномерной скоростью. Уметь демонстрировать выносливость . Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: применять бег на средние дистанции на развитие выносливости. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей
2.	Гимнастика.	6	
2.8	Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах. Основы законодательства Российской Федерации. Гимнастика при	1	Знать теоретический материал. Уметь выполнять строевые упражнения. Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.

	умственной и физической деятельности.		К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.
2.9	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование строевых упражнений. Повороты в движении.	1	Знать теоретический материал, терминологию ОРУ, уметь выполнять комплекс. Р.: формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения. П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь. Совершенствование строевых упражнений.
2.10	Акробатика. Кувырок прыжком через препятствие. Комплекс ОРУ. Акробатическое соединение. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Оздоровительные системы физического воспитания.	1	Уметь демонстрировать технику и координационные способности. Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Освоить правила страховки. Освоить акробатическую комбинацию
2.11	Комплексы упражнений. Полосы препятствий.	1	Уметь преодолевать полосу препятствий. Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач. П: <i>общеучебные</i> – используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания. Освоить акробатическую комбинацию
2.12	Опорные прыжки. Полосы препятствий.	1	Знать составляющие опорного прыжка. Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели. П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов. К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы.

			Освоить опорный прыжок
2.13	Упражнения на развитие основных физических качеств. Тестирование физических качеств (ГТО). Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	Уметь выполнять упражнения на развитие основных физических качеств. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> – используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Освоить комплекс упражнений. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
3	Единоборства.	4	
3.14	Страховка и самостраховка во время занятий физическими упражнениями. Оказание первой помощи при травмах и ушибах. Приемы самостраховки, борьба лежа и стоя.	1	Уметь выполнять упражнения на развитие основных физических качеств. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> – используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Освоить комплекс упражнений. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
3.15	Сброс соперника из положения лежа с помощью стойки мост. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1	Уметь демонстрировать технику и координационные способности. Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Освоить правила страховки. Освоить комбинацию
3.16	Борьба из положения стоя на коленях в парах. Виды захватов.	1	Уметь демонстрировать технику и координационные способности. Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.

			<p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p> <p>Освоить правила страховки.</p> <p>Освоить комбинацию</p>
3.17	<p>Учебная схватка двое против двоих.</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p>	1	<p>Уметь демонстрировать технику и координационные способности.</p> <p>Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p>П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p> <p>Освоить правила страховки.</p> <p>Освоить комбинацию</p>
4	Баскетбол	8	
4.18	<p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Правила техники безопасности на уроках по баскетболу.</p>	1	<p>Знать правила техники безопасности правила игр и демонстрировать двигательные кондиции. Уметь выполнять комплекс. Знать терминологию.</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.</p> <p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Проявлять качества ловкости.</p> <p>Описывать технику ОРУ.</p>
4.19	<p>Комплекс ОРУ. Броски по кольцу в прыжке.</p> <p>Штрафной бросок. Ловля мяча, отскочившего от щита, и бросок в прыжке.</p>	1	<p>Уметь выполнять передачу.</p> <p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов</p> <p>К.: соблюдать правила.</p> <p>Описывать технику игровых приемов.</p>
4.20	<p>Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости.</p>	1	<p>Уметь выполнять перемещения в стойке баскетболиста.</p> <p>Уметь выполнять остановки.</p> <p>Р.: выполнять правила игры.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками.</p> <p>Описывать технику игровых приемов.</p>

4.21	Сочетание приемов передвижений и остановок, ведения, передач и бросков.	1	<p>Уметь выполнять повороты.</p> <p>Уметь выполнять ведение мяча.</p> <p>Р.: выполнять правила игры.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику игровых приемов.</p>
4.22	Совершенствование ловли и передачи мяча. Зонная защита.	1	<p>Уметь выполнять ведение мяча в движении.</p> <p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику игровых приемов.</p>
4.23	Ловля и передачи мяча. Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом.	1	<p>Уметь выполнять передачи в движении.</p> <p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>
4.24	Броски мяча. Учебная игра 3х3, 4х4.	1	<p>Уметь выполнять броски мяча двумя руками с места с отскоком от щита. Уметь вырывать и выбивать мяч у противника.</p> <p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств, использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>
4.25	Броски мяча. Учебно-тренировочная игра 5х5. Игра в баскетбол по основным правилам	1	<p>Уметь демонстрировать технику.</p> <p>Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>
45	Плавание	8	

5.26	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> . Физическая культура в развитии общества и человека.	1	<p>Знать правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, названия плавательных упражнений, способов плавания; понимать значение питания и двигательного режима школьников. Определить уровень подготовленности учащихся.</p> <p>Р.: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью.</p> <p>Овладевать основными приемами плавания</p> <p>Описывают технику упражнений.</p>
5.27	Специальные плавательные упражнения пловца на суше и у бортика Оказание доврачебной помощи пострадавшим на воде.	1	<p>Уметь выполнять упражнения для освоения с водной средой. Уметь осуществлять работу ног кролем на груди и спине.</p> <p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение.</p> <p>Овладевать основными приемами плавания</p> <p>Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно.</p>
5.28	Плавание отрезков на время заданным способом	1	<p>Уметь согласовывать движения ног с дыханием. Уметь осуществлять работу рук кролем груди и спине.</p> <p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.</p> <p>Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно.</p>
5.29	Совершенствование плавания способом «кроль» на груди и	1	<p>Уметь согласовывать работу рук и ног.</p> <p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>П:</p>

	спине. Совершенствование техники плавания способом брасс.		<i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. <i>К: инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию. Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно.
5.30	Повороты. Плавание изученными способами до 500 м.	1	Уметь выполнять повороты. <i>Р: планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>П: общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <i>К: инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно. выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения.
5.31	Комплексное плавание (4x25 м).	1	Уметь проплыть комплексное плавание (4x25 м), продемонстрировать двигательные способности . <i>Р: контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>П: общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно. выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения.
5.32	Старты. плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.	1	Уметь выполнять прыжки и старты. <i>Р: контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. <i>П: общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. Описывают технику упражнения самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения.
5.33	Подводное плавание	1	Уметь выполнять подводное плавание. Знать и понимать значение питания и двигательного режима школьников, названия плавательных упражнений, способов плавания. <i>Р: планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.

			<p>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, определять общую цель и пути ее достижения.</p> <p>Описывают технику упражнений самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения, проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей.</p>
6	Лыжная подготовка	14	
6.34	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> . Профилактика и первая помощь при обморожении.	1	<p>Знать правила техники безопасности на занятиях.</p> <p>Уметь правильно выполнять комплекс.</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке, ∴ использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p> <p>П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе, применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p> <p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Описывать технику передвижения на лыжах</p>
6.35	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода.	1	<p>Знать составляющие попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах.</p>
6.36	Переход с одновременного на попеременный ход (совершенствование).	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
6.37	Прохождение отрезков на 300-500м .	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности.</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>

			<p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>
6.38	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>К.: Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах.</p>
6.39	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода.	1	<p>Уметь выполнять попеременный четырехшажный ход.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники.</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах</p>
6.40	Спуски со склона с поворотом.	1	<p>Уметь выполнять спуск.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах.</p>
6.41	Спуски со склона с торможением.	1	<p>Уметь выполнять спуски со склона с торможением.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах.</p>
6.42	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	<p>Уметь демонстрировать технику перехода с попеременных ходов на одновременные.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Описывать технику технику перехода с попеременных ходов на одновременные.</p>
6.43	Спуски со склона с торможением.	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности.</p>

			<p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Описывать технику передвижения на лыжах.</p>
6.44	Прохождение дистанции до 4 км.	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности.</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей.</p>
6.45	Прохождение дистанции до 5.5 км.	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности.</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей.</p>
6.46	Прохождение дистанции до 6 км.	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности.</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах</p> <p>Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей</p>
6.47	Лыжные гонки на 5 км	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха, применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей</p>
7.	Футбол (мини-футбол)	4	

7.48	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> . Правила техники безопасности на уроках по футболу. Передвижение игроков.	1	Знать правила безопасности во время спортивных игр и правила игры в футбол. Уметь выполнять комплекс упражнений. Р.: организовывать места занятий, выполнять и обеспечивать правила ТБ П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий футбола. Проявлять качества ловкости. Описывать технику ОРУ.
7.49	Передача мяча, ведение мяча, игра головой.	1	Уметь выполнять передачи в парах. Уметь выполнять передачу. Уметь демонстрировать технику удара. Р.: использовать игру футбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно выявляя и исправляя типичные ошибки.
7.50	Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса.	1	Уметь демонстрировать технику изученных элементов. Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий футбола. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
7.51	Обыгрыш сближающихся противников, финты. Игра.	1	Уметь демонстрировать изученные элементы техники в игре. Р.: использовать игру футбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам.
8.	Волейбол	8	
8.52	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований,	1	Знать правила. Уметь выполнять комплекс. Знать теоретический материал. Р.: организовывать места занятий, выполнять и обеспечивать правила ТБ П.: моделировать технику игровых действий и приемов.

	обеспечение безопасности, <i>судейство</i> . Правила техники безопасности на уроках по волейболу. Правила игры. Предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек.		К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.
8.53	Передача мяча. Передачи из зоны 1.6.5 в зону3.	1	Уметь демонстрировать технику изученных элементов. Р.: уважительно относиться к партнеру. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
8.54	Передачи мяча сверху в прыжке. Прямой нападающий удар.	1	Уметь выполнять передачу двумя руками сверху на месте и после передачи вперед точно на партнера. Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
8.55	Передача мяча сверху, стоя спиной к сетке.	1	Уметь выполнять передачу мяча сверху, стоя спиной к сетке. Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
8.56	Комплекс ОРУ. Комбинация из освоенных элементов.	1	Уметь выполнять комбинацию из освоенных элементов. Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

			<p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>
8.57	Блокирование нападающего удара.	1	<p>Уметь выполнять блокирование нападающего удара.</p> <p>Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>
8.58	Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданиями.	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов.</p> <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.</p> <p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p>
8.59	Прием мяча с подачи. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности, правильно выполнять задания и технику изученных элементов игры в волейбол.</p> <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно, осуществлять судейство игры.</p>
9	Атлетическая гимнастика	4	
9.60	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Страховка и самостраховка во время занятий физическими упражнениями. Оказание первой помощи при	1	<p>Уметь выполнять упражнения на развитие основных физических качеств.</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>

	<p>травмах и ушибах. Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы (юноши). Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Упражнения для развития скорости(девушки)..</p>		<p>Освоить комплекс упражнений. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</p>
9.61	<p>Упражнения для развития силы без отягощений (юноши). Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Упражнения для развития силы(девушки). Подготовка юношей к трудовой деятельности и к воинской службе.</p>	1	<p>Уметь выполнять упражнения на развитие основных физических качеств. <i>Р: контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. <i>П: общеучебные</i> – используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Освоить комплекс упражнений. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</p>
9.62	<p>Упражнения для развития выносливости с отягощениями. Упражнения для развития скорости с отягощениями. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p>	1	<p>Уметь выполнять упражнения на развитие основных физических качеств. <i>Р: контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. <i>П: общеучебные</i> – используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. <i>К: планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Освоить комплекс упражнений. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</p>
9.63	<p>Упражнения для развития силы с отягощениями.</p>	1	<p>Уметь выполнять упражнения на развитие основных физических качеств.</p>

	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.		Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения. П: <i>общеучебные</i> – используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Освоить комплекс упражнений. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
10	Легкая атлетика	5	
10.64	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Оказание первой помощи при травмах и ушибах.	1	Знать какие дистанции являются средними и особенности их техники. Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений К.: соблюдать правила безопасности. Описывать технику бега на выносливость.
10.65	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Бег 1000 метров..	1	Уметь демонстрировать скоростно-силовые качества. Уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение многоскоков К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Описывать технику передвижения различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.
10.66	Бег по пересеченной местности. Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	Знать основные способы и составляющие техники прыжка в высоту. Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения. Осваивать технику прыжка в высоту. Самостоятельно осваивать технику бега по пересеченной местности.
10.67	Промежуточная аттестация. Тестирование физических качеств(ГТО).	1	Тестирование физических качеств(ГТО). Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы,

			обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.
10.68	Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности. Бег 3000 метров без учета времени.	1	<p>Уметь выполнять передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.</p> <p>Р: <i>целесолагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – применять упражнения с набивным мяча для развития физических качеств, контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью.</p>

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Виды деятельности учащихся
1.	Легкая атлетика.	8	
1.1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Утомление во время физической и умственной работы.	1	<p>Знать требования инструкций</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий.</p> <p>П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на открытых площадках и в зале</p> <p>К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь</p> <p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.</p>
1.2	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.	1	<p>Знать требования инструкций</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий.</p> <p>П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на открытых площадках и в зале</p> <p>К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь</p> <p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.</p>
1.3	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Физические упражнения – средство повышения работоспособности.	1	<p>Уметь выполнять специальные беговые упражнения.</p> <p>Р: <i>целесолагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных</p> <p>К: ставить вопросы, обращаться за помощью;</p> <p><i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение</p> <p>Овладеть техникой беговых упражнений.</p>

1.4	Спринтерский бег. Техника высокого старта. Бег на короткие дистанции. Определение уровня ОФК.	1	Знать кто такой спринтер и спринтерские дистанции. Уметь демонстрировать технику высокого старта, демонстрировать физические кондиции (выносливость). Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью. Описывать технику старта.
1.5	Бег на короткие дистанции. Определение уровня ОФК.	1	Знать спринтерские дистанции. Уметь демонстрировать физические кондиции (быстроту, выносливость). : <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Усвоить бег с ускорением
1.6	Спринтерский бег. Высокий и низкий старт до 40 м.	1	Уметь пробегать дистанцию с максимальной скоростью. . <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач. Овладеть бегом по прямой.
1.7	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Полосы препятствий.	1	Знать какие дистанции являются средними и особенности их техники. Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью. Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. П.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. Описывать технику бега на выносливость.
1.8	Спринтерский бег. Передвижение различными способами с грузом на плечах по	1	Пробегать дистанцию с равномерной скоростью. Уметь демонстрировать выносливость . Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.

	возвышающейся над землей опоре.		<p>П.: применять бег на средние дистанции на развитие выносливости.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p> <p>Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей</p>
2.	Гимнастика.	6	
2.9	Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах. Основы законодательства Российской Федерации. Гимнастика при умственной и физической деятельности. Строевые упражнения. Перестроение из колонн.	1	<p>Знать теоретический материал. Уметь выполнять строевые упражнения.</p> <p>Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника, формулировать свои затруднения.</p>
2.10	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование строевых упражнений. Повороты в движении.	1	<p>Знать теоретический материал, терминологию ОРУ, уметь выполнять комплекс.</p> <p>Р.: формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – применять установленные правила в планировании способа решения.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – слушать собеседника, задавать вопросы; использовать речь. Совершенствование строевых упражнений.</p>
2.11	Акробатика. Кувырок прыжком через препятствие. Комплекс ОРУ. Акробатическое соединение. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Длинный кувырок через препятствие. Оздоровительные системы физического воспитания.	1	<p>Уметь демонстрировать технику и координационные способности.</p> <p>Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия.</p> <p>П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p> <p>Освоить правила страховки.</p> <p>Освоить акробатическую комбинацию</p>
2.12	Комплексы упражнений. Полосы препятствий.	1	Уметь преодолевать полосу препятствий.

			<p>Р: <i>прогнозирование</i> – предвидеть возможности получения конкретного результата при решении задач.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – строить для партнера понятные высказывания.</p> <p>Освоить акробатическую комбинацию</p>
2.13	<p>Опорные прыжки.</p> <p>Полосы препятствий.</p> <p>Стойка на руках с помощью.</p>	1	<p>Знать составляющие опорного прыжка.</p> <p>Р: <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов.</p> <p>К: <i>взаимодействие</i> – слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы.</p> <p>Освоить опорный прыжок</p>
2.14	<p>Упражнения на развитие основных физических качеств. Тестирование физических качеств (ГТО). Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	1	<p>Уметь выполнять упражнения на развитие основных физических качеств.</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Освоить комплекс упражнений. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</p>
3	Единоборства.	4	
3.15	<p>Страховка и самостраховка во время занятий физическими упражнениями. Оказание первой помощи при травмах и ушибах.</p> <p>Приемы самостраховки, борьба лежа и стоя.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации</p>	1	<p>Уметь выполнять упражнения на развитие основных физических качеств.</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Освоить комплекс упражнений. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</p>

	и самомассажа, банные процедуры.		
3.16	Сброс соперника из положения лежа с помощью стойки мост. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1	Уметь демонстрировать технику и координационные способности. Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Освоить правила страховки. Освоить комбинацию
3.17	Борьба из положения стоя на коленях в парах. Виды захватов.	1	Уметь демонстрировать технику и координационные способности. Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Освоить правила страховки. Освоить комбинацию
3.18	Учебная схватка двое против двоих. Современное состояние физической культуры и спорта в России. Формы организации занятий физической культурой.	1	Уметь демонстрировать технику и координационные способности. Р: <i>планирование</i> – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в план действия. П: <i>знаково-символические</i> – использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. Освоить правила страховки. Освоить комбинацию
4	Баскетбол	8	
4.19	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований,	1	Знать правила техники безопасности правила игр и демонстрировать двигательные кондиции. Уметь выполнять комплекс. Знать терминологию. Р.: применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. П.: моделировать технику игровых действий и приемов.

	обеспечение безопасности, <i>судейство</i> . Правила техники безопасности на уроках по баскетболу. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.		К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Проявлять качества ловкости. Описывать технику ОРУ.
4.20	Комплекс ОРУ. Броски по кольцу в прыжке. Штрафной бросок. Ловля мяча, отскочившего от щита, и бросок в прыжке.	1	Уметь выполнять передачу. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов К.: соблюдать правила. Описывать технику игровых приемов.
4.21	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Ведение мяча с изменением направления, скорости.	1	Уметь выполнять перемещения в стойке баскетболиста. Уметь выполнять остановки. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками. Описывать технику игровых приемов.
4.22	Сочетание приемов передвижений и остановок, ведения, передач и бросков.	1	Уметь выполнять повороты. Уметь выполнять ведение мяча. Р.: выполнять правила игры. П.: моделировать технику игровых действий и приемов. К.: взаимодействовать со сверстниками Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов К.: соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых приемов.
4.23	Совершенствование ловли и передачи мяча. Зонная защита.	1	Уметь выполнять ведение мяча в движении. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Описывать технику игровых приемов.
4.24	Ловля и передачи мяча. Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом.	1	Уметь выполнять передачи в движении. Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.

4.25	Броски мяча. Нападение через центрального игрока. Учебная игра 3х3, 4х4.	1	<p>Уметь выполнять броски мяча двумя руками с места с отскоком от щита. Уметь вырывать и выбивать мяч у противника.</p> <p>Р.: использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств, использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>
4.26	Броски мяча. Учебно-тренировочная игра 5х5. Игра в баскетбол по основным правилам	1	<p>Уметь демонстрировать технику.</p> <p>Р.: использовать игру баскетбол в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>
45	Плавание	8	
5.27	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> . Физическая культура в обществе, основные принципы системы физического воспитания. Влияние образа жизни на состояние здоровья, Физическая культура в семье, Утомление во время физической работы. Переутомление, его признаки меры предупреждения. Тренировочные нагрузки и контроль за ними по частоте сердечных сокращений (чсс).	1	<p>Знать правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, названия плавательных упражнений, способов плавания; понимать значение питания и двигательного режима школьников. Определить уровень подготовленности учащихся.</p> <p>Р.: <i>целеполагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью. Овладеть основными приемами плавания Описывают технику упражнений.</p>
5.28	Специальные плавательные упражнения пловца на суше и у бортика	1	<p>Уметь выполнять упражнения для освоения с водной средой. Уметь осуществлять работу ног кролем на груди и спине.</p>

	Оказание доврачебной помощи пострадавшим на воде. Несчастные случаи на воде.		<p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение.</p> <p>Овладевать основными приемами плавания Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно.</p>
5.29	Плавание отрезков на время заданным способом	1	<p>Уметь согласовывать движения ног с дыханием. Уметь осуществлять работу рук кролем груди и спине.</p> <p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности, самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.</p> <p>Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно.</p>
5.30	Совершенствование плавания способом «кроль» на груди и спине. Совершенствование техники плавания способом брасс.	1	<p>Уметь согласовывать работу рук и ног.</p> <p>Р: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию.</p> <p>Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно.</p>
5.31	Повороты. Плавание изученными способами до 500 м.	1	<p>Уметь выполнять повороты.</p> <p>Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.</p> <p>Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно. выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения.</p>

5.32	Комплексное плавание (4x25 м).	1	<p>Уметь проплывать комплексное плавание (4x25 м), демонстрировать двигательные способности .</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p> <p>Описывают технику упражнений, осваивать ее самостоятельно. выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения.</p>
5.33	Старты. плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.	1	<p>Уметь выполнять прыжки и старты.</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p> <p>Описывают технику упражнения самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения.</p>
5.34	Подводное плавание. Повороты при плавании на груди и на спине.	1	<p>Уметь выполнять подводное плавание. Знать и понимать значение питания и двигательного режима школьников, названия плавательных упражнений, способов плавания.</p> <p>Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, выбирать наиболее эффективные способы решения задач.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач, определять общую цель и пути ее достижения.</p> <p>Описывают технику упражнений самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения, проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей.</p>
6	Лыжная подготовка	14	
6.35	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований,	1	<p>Знать правила техники безопасности на занятиях.</p> <p>Уметь правильно выполнять комплекс.</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке, .: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха</p>

	обеспечение безопасности, <i>судейство</i> . Профилактика и первая помощь при обморожении. Влияние образа жизни на состояние здоровья.		П.: давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе, применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе. Описывать технику передвижения на лыжах
6.36	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода.	1	Знать составляющие попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах.
6.37	Переход с одновременного на попеременный ход (совершенствование).	1	Уметь демонстрировать двигательные способности. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
6.38	Прохождение отрезков на 300-500м .	1	Уметь демонстрировать двигательные способности. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах, самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки.
6.39	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1	Уметь демонстрировать двигательные способности. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. К.: Соблюдать правила безопасности. Описывать технику передвижения на лыжах.
6.40	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода.	1	Уметь выполнять попеременный четырехшажный ход. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.

			К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники. Описывать технику передвижения на лыжах
6.41	Спуски со склона с поворотом.	1	Уметь выполнять спуск. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах.
6.42	Спуски со склона с торможением. Коньковый ход.	1	Уметь выполнять спуски со склона с торможением. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах.
6.43	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	Уметь демонстрировать технику перехода с попеременных ходов на одновременные. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику технику перехода с попеременных ходов на одновременные.
6.44	Спуски со склона с торможением. Преодоление подъёмов.	1	Уметь демонстрировать двигательные способности. Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Описывать технику передвижения на лыжах.
6.45	Прохождение дистанции до 5 км.	1	Уметь демонстрировать двигательные способности. Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей.

6.46	Прохождение дистанции до 6.5 км.	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности.</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей.</p>
6.47	Ходьба на лыжах до 7 км.	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности.</p> <p>Р.: применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах</p> <p>Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей</p>
6.48	Лыжные гонки на 5 км	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов.</p> <p>Р.: использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха, применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.</p> <p>П.: применять передвижения на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.</p> <p>Проявлять трудолюбие и упорство в достижении своих целей</p>
7.	Футбол (мини-футбол)	4	
7.49	<p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Правила техники безопасности на уроках по футболу. Передвижение игроков.</p>	1	<p>Знать правила безопасности во время спортивных игр и правила игры в футбол.</p> <p>Уметь выполнять комплекс упражнений.</p> <p>Р.: организовывать места занятий, выполнять и обеспечивать правила ТБ</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий футбола.</p> <p>Проявлять качества ловкости.</p> <p>Описывать технику ОРУ.</p>
7.50	<p>Подготовка юношей к трудовой деятельности и к воинской службе.</p> <p>Передача мяча, ведение мяча, игра головой.</p>	1	<p>Уметь выполнять передачи в парах.</p> <p>Уметь выполнять передачу.</p> <p>Уметь демонстрировать технику удара.</p> <p>Р.: использовать игру футбол в организации активного отдыха.</p>

			<p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно выявляя и исправляя типичные ошибки.</p>
7.51	Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса.	1	<p>Уметь демонстрировать технику изученных элементов.</p> <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий футбола.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.</p>
7.52	Обыгрыш сближающихся противников, финты. Игра.	1	<p>Уметь демонстрировать изученные элементы техники в игре.</p> <p>Р.: использовать игру футбол в организации активного отдыха.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам.</p>
8.	Волейбол	8	
8.53	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> . Правила техники безопасности на уроках по волейболу. Правила игры. Предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек.	1	<p>Знать правила. Уметь выполнять комплекс. Знать теоретический материал.</p> <p>Р.: организовывать места занятий, выполнять и обеспечивать правила ТБ</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов волейбола.</p>
8.54	Передача мяча. Передачи из зоны 1.6.5 в зону3. Стойка и передвижение игрока.	1	<p>Уметь демонстрировать технику изученных элементов.</p> <p>Р.: уважительно относиться к партнеру.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.</p>

			Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.
8.55	Передачи мяча сверху в прыжке. Прямой нападающий удар. Приём мяча. Верхняя прямая подача.	1	Уметь выполнять передачу двумя руками сверху на месте и после передачи вперед точно на партнера. Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
8.56	Передача мяча сверху, стоя спиной к сетке.	1	Уметь выполнять передачу мяча сверху, стоя спиной к сетке. Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
8.57	Комплекс ОРУ. Комбинация из освоенных элементов. Первая передача в зону 3. Вторая передача в зоны 2 и 4.	1	Уметь выполнять комбинацию из освоенных элементов. Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
8.58	Блокирование нападающего удара. Позиционное нападение из 3 зоны. Двухсторонняя игра.	1	Уметь выполнять блокирование нападающего удара. Р.: использовать игру волейбол в организации активного отдыха. П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. К.: соблюдать правила безопасности. Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно.
8.59	Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданиями.	1	Уметь демонстрировать двигательные способности и технику изученных элементов. Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

			<p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.</p> <p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками.</p>
8.60	<p>Прием мяча с подачи.</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Двухсторонняя игра в волейбол.</p>	1	<p>Уметь демонстрировать двигательные способности, правильно выполнять задания и технику изученных элементов игры в волейбол.</p> <p>Р.: уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>П.: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола.</p> <p>Осваивать технику игровых действий и приемов самостоятельно, осуществлять судейство игры.</p>
9	Атлетическая гимнастика	4	
9.61	<p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.</p> <p>Страховка и самостраховка во время занятий физическими упражнениями. Оказание первой помощи при травмах и ушибах.</p> <p>Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы (юноши). Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Упражнения для развития скорости(девушки)..</p>	1	<p>Уметь выполнять упражнения на развитие основных физических качеств.</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Освоить комплекс упражнений. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</p>

9.62	Упражнения для развития силы без отягощений (юноши). Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Упражнения для развития силы(девушки). Подготовка юношей к трудовой деятельности и к воинской службе.	1	<p>Уметь выполнять упражнения на развитие основных физических качеств.</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Освоить комплекс упражнений. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</p>
9.63	Упражнения для развития выносливости с отягощениями. Упражнения для развития скорости с отягощениями. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	1	<p>Уметь выполнять упражнения на развитие основных физических качеств.</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Освоить комплекс упражнений. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</p>
9.64	Упражнения для развития силы с отягощениями. Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	1	<p>Уметь выполнять упражнения на развитие основных физических качеств.</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решения.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Освоить комплекс упражнений. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</p>
10	Легкая атлетика	4	

10.65	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	<p>Знать какие дистанции являются средними и особенности их техники. Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью.</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику бега на выносливость. Уметь демонстрировать скоростно-силовые качества. Уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе.</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать выполнение многоскоков</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p> <p>Самостоятельно осваивать технику бега по пересеченной местности.</p>
10.66	Бег по пересеченной местности. Бег 3000 метров без учета времени.	1	<p>Знать какие дистанции являются средними и особенности их техники. Уметь пробегать дистанцию с равномерной скоростью.</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений</p> <p>К.: соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику бега на выносливость. Уметь демонстрировать скоростно-силовые качества. Уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе.</p> <p>Р.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>П.: демонстрировать выполнение многоскоков</p> <p>К.: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p> <p>Самостоятельно осваивать технику бега по пересеченной местности.</p>
10.67	Промежуточная аттестация. Тестирование физических качеств(ГТО). Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	<p>Знать основные способы и составляющие техники прыжка в высоту.</p> <p>Р: <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К:</p> <p><i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью; определять общую цель и пути ее достижения.</p> <p>Осваивать технику прыжка в высоту.</p>

			<p>Уметь выполнять передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.</p> <p>Р: <i>целесолагание</i> – ставить новые задачи в сотрудничестве с учителем.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – применять упражнения с набивным мяча для развития физических качеств, контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</p> <p>К: <i>планирование учебного сотрудничества</i> – задавать вопросы, обращаться за помощью.</p> <p>Тестирование физических качеств(ГТО).</p>
10.68	Эстафетный бег. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	1	<p>Описывать технику передвижения различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.</p> <p>Р: <i>планирование</i> – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>П: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач.</p>