

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Ставропольского края**

**Администрация Георгиевского муниципального округа**

**МБОУ СОШ № 18 имени А.П. Ляпина станицы Урухской**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

— 

Т.Н. Крамарова

Протокол №1  
«28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР



Ф.В. Малащенко

Протокол №1  
«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

  


Н.А. Кобылицкая

Приказ №369  
«30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 4357255)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 – 11 классов

ст. Урухская 2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на

формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной

организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого

разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 136 часов: в 10 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 10 КЛАСС

### *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.

## **11 КЛАСС**

### ***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 (брусьях, 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 виси и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых 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 повышенной 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 «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;

убеждённости 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 *в 10 классе* 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 приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

### ***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».



## Тематическое планирование 10-11 класс

№ Урока	Дата проведения		Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Планируемые результаты УУД			Электронно образовательные ресурсы
	10 класс	11 класс			предметные	метапредметные	личностные	
<b>Легкая атлетика - (16 часов)</b>								
1	02.09.2024	04.09.2024	<p><b>Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.</b></p> <p>Строевые упражнения: повторение пройденного в 9 классе. Контроль уровня двигательной подготовки: прыжок в длину с места.</p>	<p>Беседа: «Физическая культура личности, спорт, спортивные тренировки».</p> <p>Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>ОРУ в движении.</p>	<p><b>Научатся:</b></p> <p>соблюдать правила безопасного поведения на уроке; выполнять повороты на месте, построение в шеренгу, перестроение в шеренгу по два; выполнять различные беговые упражнения.</p>	<p><b>Познавательные:</b></p> <p>определяют и кратко характеризуют историю развитие олимпийского движения в России; получают первоначальное представление об организационно-методических требованиях, предъявляемых на уроках физической культуры.</p> <p><b>Регулятивные:</b></p> <p>определяют новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находят необходимую информацию.</p> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <p>слушают и слышат друг друга, умеют работать в группе.</p>	<p>Развивают мотивы учебной деятельности и осознают личностный смысл учения и отношения к занятиям</p>	<p><a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a">https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a</a></p>

2	03.09.2024	06.09.2024	<p><b>Тестирование бега на 30 м и подтягивание.</b> Эстафета встречная.</p>	<p>ОРУ в движении. Провести контроль уровня двигательной подготовки: бег 30 метров; подтягивание. Провести встречную эстафету.</p>	<p>Научатся: бегать 30 м с высокого старта; технически правильно принимать положение высокого старта; выполнять подтягивание на высокой перекладине; выполнять комплекс общеразвивающих упражнений в движении; технически правильно выполнять подтягивание на высокой перекладине.</p>	<p><b>Познавательные:</b> имеют представление о технике бега на короткую дистанцию и технике выполнения челночного бега, спортивной форме при занятиях на улице. <b>Регулятивные:</b> адекватно понимают оценку взрослого и сверстника, сохраняют заданную цель принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в эстафетах. <b>Коммуникативные:</b> обеспечивают бесконфликтную совместную работу, слушают и слышат друг друга.</p>	<p>Понимают значение физического развития для человека и принимают его, имеют желание учиться, проявляют</p>	<p><a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a></p>
---	------------	------------	---	--	--	---	--	--

3	09.09.2024	11.09.2024	<p><b>Контроль двигательной подготовки: челночный бег 3x10 м «Волейбол».</b></p>	<p>ОРУ в движении. Провести контроль уровня двигательной подготовки: челночный бег 3x10м;наклон туловища вперед Провести игру « Волейбол».</p>	<p>Научатся: выполнять упражнения легкоатлетической направленности; технически правильно выполнять челночный бег 3x10м; соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения игры.</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач; имеют представление о технике бега на короткую и среднюю дистанции. Регулятивные: контролируют свою деятельность по результату, осуществляют свою деятельность по образцу и заданному правилу. Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>	<p><a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead383b5cf1c4d018b4569">https://www.gto.ru/recommendations/56ead383b5cf1c4d018b4569</a></p>
---	------------	------------	--	--	---	--	---	--

4	10.09.2024	13.09.2024	<p><b>Контроль уровня двигательной подготовки: бег 1000м.</b> Круговая эстафета.</p>	<p>ОРУ легкоатлетической направленности. Совершенствовать технику низкого старта и бега до 30м. Провести круговую эстафету (расстояние до 40 м).</p>	<p>Научатся: выполнять бег на 30 м с низкого старта; соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения эстафеты.</p>	<p>Познавательные: имеют первоначальное представление о беге с ускорением, технике прыжка в длину с места, влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье человека, Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль, вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Развивают мотивы учебной деятельности и осознают личностный смысл учения и отношения к занятиям легкой атлетикой.</p>	<p><a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a">https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a</a></p>
---	------------	------------	--	--	--	--	--	--

5	16.09.2024	18.09.2024	<p><b>Техника прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги).</b> Круговая эстафета.</p>	<p>ОРУ в парах. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги). Круговая эстафета.</p>	<p>Научатся: технически правильно выполнять Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги).</p>	<p>Познавательные: имеют углубленное представление о беге с ускорением, влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье человека, первоначальное представление о технике эстафетного бега. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль, вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в получении новых знаний, умений и навыков при выполнении физических упражнений.</p>	<p><a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a">https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a</a></p>
---	------------	------------	---	--	---	--	---	--

6	17.09.2024	20.09.2024	<p><b>Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</b> Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствовать технику метания гранаты в вертикальную цель с расстояния 12-14м(девочки), 18-20м (мальчики). Подвижная игра «Лапта».</p>	<p><b>Научатся:</b>  <b>правильно дышать при беге на 1000 м;</b>  <b>выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников;</b>  <b>технически правильно приземляться при выполнении прыжков в длину:</b></p>	<p><i>Познавательные:</i>  <b>самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия при беге на 1000 м.</b>  <i>Регулятивные:</i>  <b>оценивают правильность выполнения действия;</b>  <b>адекватно воспринимают оценку учителя.</b>  <i>Коммуникативные:</i>  <b>формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</b></p>	<p><b>Оrientируются на развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</b></p>	<p><a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a">https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a</a></p>
---	------------	------------	--	--	--	--	---	--

7	23.09.2024	25.09.2024	<p><b>Тестирование техники прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги).</b> Подвижная игра «Лапта».</p>	<p><b>ОРУ на автомобильных шинах.</b> Провести учёт овладения техникой прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги). Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>Научатся: <b>Прыжку в длину с разбега способом (согнув ноги);</b> выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; соблюдать правила техники безопасности при приземлении во время выполнения прыжков в длину.</p>	<p><i>Познавательные:</i> владеют навыком бега на 1000 м и систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развития основных физических качеств - быстроты и скоростной выносливости. <i>Регулятивные:</i> контролируют свою деятельность по результату, осуществляют свою деятельность по образцу и заданному правилу. <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражают свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p><a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a">https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a</a></p>
---	------------	------------	---	---	--	--	---	--

8	24.09.2024	27.09.2024	<p><b>Тестирование бега на 100м на результат.</b> Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега способом(перешагивание).Игра «Футбол».</p>	<p>ОРУ в движении. Провести учёт бега на 100м на результат. Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега способом(перешагивание).Игра «Футбол».</p>	<p>Научатся: технически правильно выполнять прыжка в высоту с разбега способом (перешагивание). организовывать и проводить подвижную игру «Чехарда».</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют первоначальное представление о корректировке техники метания мяча на дальность; контролируют процесс и результат действия при выполнении беговых упражнений. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают оценку учителя и учащихся. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	<p><b>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.</b></p>	
---	------------	------------	---	---	--	--	---	--

9	30.09.2024	02.10.2024	<p><b>Техника метания гранаты с пяти шагов разбега.</b> Совершенствовать технику метания мяча в цель. С/ игра «Футбол»</p>	<p>ОРУ в парах. Совершенствовать технику метания гранаты с пяти шагов разбега. Совершенствовать технику метания мяча в цель. С/ игра «Футбол».</p>	<p>Научатся: технически правильно держать корпус, ноги и руки при выполнении метаний мяча; самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега; правильно распределять силы при беге на 1500 м.; организовывать и проводить подвижную игру «Лапта».</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют углубленное представление о технике метания мяча на дальность; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; овладевают навыком систематического наблюдения и определения физической подготовленности. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера.</p>	<p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в учении.</p>	<p><a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a">https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a</a></p>
---	------------	------------	--	--	--	---	--	--

10	01.10.2024	04.10.2024	<p><b>Техника метания гранаты с пяти шагов разбега.</b> Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в парах. Совершенствовать технику метания гранаты с пяти шагов разбега. Провести подвижную игру «Лапта».</p>	<p>Научатся: выполнять броски малого мяча по подвижной цели; самостоятельно следить за дыханием при выполнении бега; организовывать и проводить подвижную игру «Мяч капитану».</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют первоначальные представления о технике броска мяча на точность по подвижной мишени; организуют здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами и подвижной игры «Мяч капитану».</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности, определяют общие цели и пути их достижения; планируют, контролируют и оценивают учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> задают вопросы; контролируют действия партнера.</p>	<p>Развивают мотивы учебной деятельности и личного смысла учения; принимают и осваивают социальную роль обучающегося.</p>	<p><a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a></p>
----	------------	------------	---	---	--	--	---	--

11	07.10.2024	09.10.2024	<p><b>Техника прыжка в высоту с разбега способом (перешагивания).</b> Совершенствовать технику метания гранаты с пяти шагов разбега. Игра «Футбол».</p>	<p>ОРУ с набивными мячами. Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега способом (перешагивания). Совершенствовать технику метания гранаты с пяти шагов разбега. Игра «Футбол».</p>	<p>Научатся: технически правильно выполнять поднимание туловища; самостоятельно подбирать темп и ритм бега; проводить подвижную игру «Мяч капитану».</p>	<p><i>Познавательные:</i> владеют навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием показателями развития одного из основных физических качеств выносливости. <i>Регулятивные:</i> определяют наиболее эффективные способы достижения результата при выполнении поднимания туловища. <i>Коммуникативные:</i> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Развивают навык сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>	<p><a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a></p>
----	------------	------------	---	---	--	---	--	--

12	08.10.2024	11.10.2024	<p><b>Техника прыжка в длину с места.</b>  Прыжок в высоту с разбега.  Метание мяча с пяти шагов разбега.  Эстафета с преодолением препятствий.</p>	<p>ОРУ с набивными мячами.  Прыжок в длину с места.  Прыжок в высоту с разбега.  Метание мяча с пяти шагов разбега.  Эстафета с преодолением препятствий.</p>	<p>Научатся:  Прыжку в длину с места.  Прыжку в высоту с разбега.  Метанию мяча с пяти шагов разбега.  Эстафете с преодолением препятствий.</p>	<p><i>Познавательные:</i>  имеют первоначальное представление о технике бега на короткие дистанции, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни.  <i>Регулятивные:</i>  планируют, контролируют и оценивают учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  <i>Коммуникативные:</i>  адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	<p>Проявляют культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой.</p>	<p><a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a">https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a</a></p>
----	------------	------------	---	---	---	---	---	--

13	14.10.2024	16.10.2024	<p><b>Тестирование техники прыжка в высоту с разбега способом (перешагивания).</b> Совершенствовать технику метания гранаты с пяти шагов разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Волейбол».</p>	<p>ОРУ на автомобильных шинах. Тестирование техники прыжка в высоту с разбега способом (перешагивания). Совершенствовать технику метания гранаты с пяти шагов разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Волейбол».</p>	<p>Научатся: прыжку в высоту с разбега способом (перешагивания). технике метания мяча с пяти шагов разбега.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют углубленное представление о технике низкого старта, используют общие приемы решения поставленных задач; имеют представление о технике выполнения разбега, огалкивания и перехода через планку. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя, сверстников. <i>Коммуникативные:</i> формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Формируют установку на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p><a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a">https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a</a></p>
----	------------	------------	--	---	---	--	--	--

14	15.10.2024	18.10.2024	<p><b>Техника ходьбы и бега прыжками.</b>  Метание гранаты в горизонтальную цель.  Бег в равномерном темпе (8 минут).  Эстафета с преодолением препятствий.</p>	<p>ОРУ в паре.  Техника метания гранаты в горизонтальную цель. Ходьба и бег прыжками.  Бег в равномерном темпе (8 минут).  Эстафета с преодолением препятствий.  Игра «Волейбол».</p>	<p>Научатся:  технике метания мяча в вертикальную цель;  технически правильно выполнять отталкивание и переход через планку в прыжках в высоту, соблюдая технику безопасности при приземлении в прыжковую яму.</p>	<p><i>Познавательные:</i>  ориентируются в разнообразии способов решения задач.  <i>Регулятивные:</i>  планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, адекватно воспринимают оценку учителя.  <i>Коммуникативные:</i>  формулируют собственное мнение и позицию;  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p><a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a">https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a</a></p>
----	------------	------------	---	---	--	--	---	--

15	21.10.2024	23.10.2024	<p><b>Техника ходьбы и прыжков в полном приседе.</b> Метание гранаты в вертикальную цель. Эстафета с преодолением препятствий. Игра «Футбол».</p>	<p>ОРУ в движении. Техника ходьбы и прыжков в полном приседе. Метание гранаты в вертикальную цель. Эстафета с преодолением препятствий. Игра «Футбол».</p>	<p>Научатся: технически правильно прыгать в высоту с разбега способом «перешагивание»; выполнять сложные координационные действия в эстафете с препятствиями; метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель.</p>	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; имеют углубленное представление о технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> формулируют вопросы; используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.</p>	<p><a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a">https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a</a></p>
----	------------	------------	---	--	--	---	--	--

16	22.10.2024	25.10.2024	<p><b>Техника метания гранаты в вертикальную цель.</b> Провести эстафету с метанием мешочков с песком в цель. Игра «Футбол».</p>	<p>ОРУ в движении. Техника метания гранаты в вертикальную цель. Провести эстафету с метанием мешочков с песком в цель. Игра «Футбол».</p>	<p>Научатся: развивать координацию и внимание при прыжках в высоту организовывать и проводить эстафеты; соблюдать правила взаимодействия с партнерами.</p>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; имеют представление о технике преодоления препятствий при проведении эстафеты. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности. <i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения; осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.</p>	<p><a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a></p>
----	------------	------------	--	---	--	--	--	--

**Спортивные игры – (24 часа )**

17	05.11.2024	06.11.2024	<p><b>Техника безопасности на занятиях спортивными играми.</b>  <b>Основные правила игры в баскетбол.</b> Теоретическая часть: « Аутогенная тренировка». Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу.</p>	<p>ОРУ в движении с баскетбольным мячом. Провести беседу «Аутогенная тренировка ». Познакомить с техникой безопасности и правилами поведения на занятиях спортивными играми. Провести эстафету с ведением мяча и броском по кольцу.</p>	<p>Научатся:  - общеразвивающим упражнениям в движении с использованием баскетбольного мяча.</p>	<p><i>Познавательные:</i>  имеют представление об основных этапах развития олимпийского движения в СССР и России; правилах и приемах игры в баскетбол.  <i>Регулятивные:</i>  планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  <i>Коммуникативные:</i>  формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками.</p>	<p><b>Приседание на одной ноге «пистолет»</b></p>
----	------------	------------	--	---	--	--	--	---

18	11.11.2024	08.11.2024	<p><b>Тактика свободного нападения</b> Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу. Игра в баскетбол 3*3 человека.</p>	<p>ОРУ с набивным мячом. Учить тактике свободного нападения Провести эстафету с ведением мяча и броском по кольцу. Игра в баскетбол 3*3 человека.</p>	<p>Научатся: выполнять стойки баскетболиста; выполнять остановку двумя ногами и прыжком; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время подвижной игры.</p>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>Развивают мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения.</p>	<p><a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a>»</p>
----	------------	------------	---	---	--	---	--	---

19	12.11.2024	13.11.2024	<p><b>Ловля и передача мяча в парах двумя руками от груди на месте</b> . Тактика позиционного нападения.</p>	<p>ОРУ в паре. Учить ловле и передаче мяча в парах двумя руками от груди с пассивным сопротивлением защитника. Закрепить тактику позиционного нападения Развивать внимание, ловкость при выполнении игры в мини-баскетбол.</p>	<p>Научатся: играть в мини - баскетбол; выполнять остановку двумя ногами и прыжком; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время игры в мини-баскетбол.</p>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, задают вопросы; контролируют действия партнера.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p><a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a></p>
----	------------	------------	--	--	--	--	---	--

20	18.11.2024	15.11.2024	<p><b>Тестирование техники выполнения ловли и передачи мяча одной и двумя руками от груди на месте.</b> Совершенствовать технику ведения мяча на месте в различных стойках. Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу.</p>	<p>Круговая тренировка. Тестирование техники выполнения ловли и передачи мяча одной и двумя руками от груди на месте. Совершенствовать технику ведения мяча на месте в различных стойках. Эстафета с ведением мяча и броском по кольцу.</p>	<p>Научатся: <b>выполнять</b> передачу мяча одной и двумя руками от груди на месте. Совершенствовать технику ведения мяча на месте в различных стойках.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют первоначальное представление о технике броска мяча одной рукой от плеча; контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия и оценивают правильность их выполнения. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявляют трудолюбие и настойчивость в обучении.</p>	<p><a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a></p>
21	19.11.2024	20.11.2024	<p><b>Техника ведения мяча на месте в различных стойках.</b> Провести контроль уровня двигательной подготовки: прыжок в длину с места. Игра в баскетбол.</p>	<p>ОРУ в движении. Теоретическая часть : « Системы оздоровительной физической культуры в разных странах». Провести контроль уровня двигательной подготовки: прыжок в длину с места. Игра в баскетбол.</p>	<p>Научатся: выполнять обще-развивающие упражнения с мячами в паре; выполнять бросок мяча одной рукой от плеча с места; выполнять бросок мяча двумя руками от плеча с места.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют первоначальное представление о технике броска мяча одной рукой от плеча; контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия и оценивают правильность их выполнения. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в учебе; развивают этические чувства, доброжелательность и эмоционально - нравственную отзывчивость.</p>	<p><a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a></p>

22	25.11.2024	22.11.2024	<p><b>Тестирование техники ведения мяча на месте в различных стойках.</b> Провести контроль двигательной подготовки: наклон туловища вперёд (гибкость).</p>	<p>ОРУ у гимнастической стенке. Провести учет техники ведения мяча на месте в различных стойках. Провести контроль двигательной подготовки: наклон туловища вперёд (гибкость).</p>	<p>Научатся: выполнять технически правильно ведения мяча на месте в различных стойках.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют первоначальное представление о технике броска мяча двумя руками; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p>	<p><a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a></p>
23	26.11.2024	27.11.2024	<p><b>Техника броска мяча одной и двумя руками с места по кольцу.</b> Провести игру в баскетбол по упрощённым правилам 3х3 человека.</p>	<p>ОРУ с отягощениями. Совершенствовать технику броска мяча одной и двумя руками с места и в движении. Провести игру в баскетбол по упрощённым правилам 3х3 человека.</p>	<p>Научатся: выполнять два шага после ведения мяча; выполнять вырывание и выбивание мяча у противника; соблюдать правила взаимодействия с игроками при проведении игры в баскетбол; контролировать свои действия во время игры в баскетбол по упрощённым правилам.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют первоначальное представление о технике выполнения двух шагов после ведения мяча; вырывании и выбивании мяча у противника. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p><a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a></p>

24	02.12.2024	29.11.2024	<p><b>Тестирование техники выполнения штрафного броска.</b> Игра в баскетбол по упрощенным правилам 3х3 человека.</p>	<p>ОРУ в движении. <b>Тестирование техники выполнения штрафного броска.</b> Совершенствовать технику броска мяча одной и двумя руками с места и в движении. Провести игру в баскетбол по упрощенным правилам 3х3 человека.</p>	<p>Научатся: технически правильно выполнять два шага после ведения мяча; вырывать и выбивать мяч у противника; организовывать, проводить и игру в баскетбол.</p>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.</p>	<p><a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a></p>
25	03.12.2024	04.12.2024	<p><b>Техника броска мяча одной и двумя руками с места в прыжке.</b> Комбинация из освоенных элементов техники передвижения. Повторить игру в баскетбол по упрощенным правилам 3х3 человека.</p>	<p>ОРУ в парах. Закрепить комбинацию из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в баскетбольных стойках, остановка, поворот, ускорение). Повторить игру в баскетбол по упрощенным правилам 3х3 человека.</p>	<p>Научатся: - выполнять комбинацию из освоенных элементов передвижения в баскетболе; - соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения эстафеты.</p>	<p><i>Познавательные:</i> организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений со скакалкой, набивным мячом и игре в баскетбол, ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.</p>	<p><a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a></p>

26	09.12.2024	06.12.2024	<p><b>Тестирование техники выполнения броска мяча одной и двумя руками с места в прыжке по кольцу.</b></p> <p>Совершенствовать технику броска мяча одной и двумя руками с места в прыжке.</p> <p>Игра в баскетбол по упрощенным правилам 4x4 чел.</p>	<p>ОРУ в паре.</p> <p>Тестирование техники выполнения броска мяча одной и двумя руками с места в прыжке по кольцу.</p> <p>Совершенствовать технику броска мяча одной и двумя руками с места в прыжке.</p> <p>Игра в баскетбол по упрощенным правилам 4x4 чел.</p>	<p>Научатся:</p> <p>правильно выполнять ловлю и передачу мяча одной и двумя руками в движении в паре; соблюдать правила взаимодействия с игроками в игре в баскетбол.</p>	<p><i>Познавательные:</i></p> <p>имеют представление о способах ловли и передачи мяча одной и двумя руками в движении в паре.</p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <p>вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p>	<p><a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a></p>
27	10.12.2024	11.12.2024	<p><b>Техника вырывания и выбивания мяча.</b> Игра в баскетбол по упрощенным правилам</p>	<p>ОРУ в паре.</p> <p>Учить технике выполнения броска мяча по кольцу одной рукой со средней дистанции.</p> <p>Развивать ловкость и быстроту в игре в баскетбол.</p>	<p>Научатся:</p> <p>общеразвивающим упражнениям в движении; правильно выполнять бросок мяча по кольцу одной рукой со средней дистанции.</p>	<p><i>Познавательные:</i></p> <p>организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью общеразвивающих упражнений в паре.</p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <p>вносят необходимые коррективы в действие с учетом характера сделанных ошибок.</p> <p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.</p>	<p><a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a></p>

28	16.12.2024	13.11.2024	<p><b>Техника выполнения двух шагов после ведения мяча.</b> Совершенствовать технику вырывания и выбивания мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам</p>	<p>ОРУ с гимнастической палкой. Провести тестирование выполнения броска мяча по кольцу одной рукой с близкого расстояния. Развивать ловкость и быстроту в игре в баскетбол.</p>	<p>Научатся: общеразвивающим упражнениям с гимнастической палкой; взаимодействию с игроками во время игры в баскетбол.</p>	<p><i>Познавательные:</i> организывают здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с гимнастической палкой; имеют углубленное представление о технике выполнения броска с близкого расстояния. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p><a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a></p>
29	17.12.2024	18.12.2024	<p><b>Тестирование техники выполнения двух шагов после ведения мяча.</b> Игра в баскетбол по упрощенным правилам 5х5 человек</p>	<p>ОРУ в движении. Совершенствовать технику выполнения двух шагов после ведения мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам 5х5 человек</p>	<p>Научатся: общеразвивающим упражнениям с набивным мячом в паре; выполнять зонную защиту 2х1х2; прием мяча в движении и выполнению двух шагов с броском мяча по кольцу.</p>	<p><i>Познавательные:</i> организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с набивным мячом; имеют представление о зонной защите 2х1х2. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения своих действий. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	<p>Формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p><a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a></p>

30	23.12.2024	20.12.2024	<p><b>Техника выполнения стоек</b> волейболиста и перемещения в стойках .Перемещения в стойках (приставными шагами боком ,лицом и спиной вперед).</p> <p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Подвижная игра «Волейбол».</p>	<p>ОРУ в паре.</p> <p>Стойки волейболиста. Перемещения в стойках (приставными шагами боком ,лицом и спиной вперед).</p> <p>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. Подвижная игра «Волейбол».</p>	<p>Научатся:</p> <p>выполнять стойки волейболиста; перемещению в стойках;</p> <p>- выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч.</p>	<p><i>Познавательные:</i> организывают здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений в паре; имеют представления о стойках волейболиста и технике перемещений в стойке.</p> <p><i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающего.</p>	<p><a href="https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/rules-of-the-game-in-volleyball.html">https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/rules-of-the-game-in-volleyball.html</a></p>
----	------------	------------	--	--	---	--	---	--

31	24.12.2024	25.12.2024	<p><b>Техника выполнения нападающего удара.</b> Перемещения в стойках волейболиста(повороты и остановки). Приема и передачи мяча двумя руками сверху. Подвижная игра «Волейбол».</p>	<p>ОРУ со скакалками. Техника выполнения нападающего удара. Перемещения в стойках волейболиста(повороты и остановки). Приема и передачи мяча двумя руками сверху. Подвижная игра «Волейбол».</p>	<p>Научатся: ловить и выполнять броски мяча через сетку; соблюдать правила техники безопасности во время занятий физической культурой.</p>	<p><i>Познавательные:</i> организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с гимнастической палкой, имеют представление о приеме и передаче мяча над собой двумя руками. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p><a href="https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/rules-of-the-game-in-volleyball.html">https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/rules-of-the-game-in-volleyball.html</a></p>
----	------------	------------	--	--	--	--	--	--

32	13.01.2025	27.12.2024	<p><b>Тестирование техники перемещения в стойках.</b> Прием и передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед в паре          Прием и передача мяча сверху. Игра «Снайперы».</p>	<p>ОРУ в движении.          Тестирование техники перемещения в стойках. Прием и передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед в паре          Прием и передача мяча сверху. Игра «Снайперы».</p>	<p>Научатся: приему и передаче мяча над собой двумя руками. соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время подвижной игры.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют представление о технике приема и передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед в паре; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению.</p>	<p>Умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.</p>	<p><a href="https://sportsfa.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/rules-of-the-game-in-volleyball.html">https://sportsfa.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/rules-of-the-game-in-volleyball.html</a></p>
33	14.01.2025	10.01.2025	<p><b>Техника приема и передачи мяча изученными способами.</b> Провести контроль уровня двигательной подготовки: наклон туловища вперед (гибкость).          . Игра в волейбол по упрощенным правилам.</p>	<p>ОРУ в движении. Техника приема и передачи мяча изученными способами. Провести контроль уровня двигательной подготовки: наклон туловища вперед (гибкость).</p>	<p>Научатся: технически правильно выполнять прием и передачу волейбольного мяча снизу двумя руками в паре; организации и проведению игры в волейбол.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют представление о технике выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками в паре. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками.</p>	<p><a href="https://sportsfa.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/rules-of-the-game-in-volleyball.html">https://sportsfa.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/rules-of-the-game-in-volleyball.html</a></p>

34	20.01.2025	15.01.2025	<p><b>Прием и передача мяча двумя руками снизу в паре.</b> Провести контроль уровня двигательной подготовки: поднимание туловища за 30 с. Игра в волейбол по правилам.</p>	<p>ОРУ в движении. Прием и передача мяча двумя руками снизу в паре. Провести контроль уровня двигательной подготовки: поднимание туловища за 30 с. Игра в волейбол по правилам.</p>	<p>Научатся: технически правильно выполнять прием и передачу волейбольного мяча снизу двумя руками в паре; организации и проведению игры в волейбол.</p>	<p><i>Познавательные:</i> организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений в паре; имеют углубленное представление о технике приема и передачи мяча двумя руками снизу. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения своих действий. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p><a href="https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/rules-of-the-game-in-volleyball.html">https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/rules-of-the-game-in-volleyball.html</a></p>
----	------------	------------	--	---	--	---	---	--

35	21.01.2025	17.01.2025	<p><b>Тестирование техники выполнения приема и передачи мяча двумя руками снизу в паре.</b> Провести контроль уровня двигательной подготовки: прыжок в длину с места. Игра в волейбол по правилам.</p>	<p>ОРУ в парах. Тестирование техники выполнения приема и передачи мяча двумя руками снизу в паре. Провести контроль уровня двигательной подготовки: прыжок в длину с места. Игра в волейбол по правилам.</p>	<p>Научатся: технически правильно выполнять прием и передачу волейбольного мяча снизу двумя руками в паре; организации и проведению игры в волейбол.</p>	<p><i>Познавательные:</i> организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений в движении; имеют углубленное представление о технике выполнения нижней прямой подачи мяча. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p><a href="https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/rules-of-the-game-in-volleyball.html">https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/rules-of-the-game-in-volleyball.html</a></p>
----	------------	------------	--	--	--	---	--	--

36	27.01.2025	22.01.2025	<p><b>Прием и передача мяча двумя руками снизу в паре в движении</b> Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по правилам.</p>	<p>ОРУ в движении. Прием и передача мяча двумя руками снизу в паре в движении Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по правилам.</p>	<p>Научатся: технически правильно выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку; выполнять прямой нападающий удар; соблюдать правила безопасного поведения при игре в волейбол.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют представление о технике выполнения нападающего удара, организывают здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с гантелями. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения с учетом характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p>	<p><a href="https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/rules-of-the-game-in-volleyball.html">https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/rules-of-the-game-in-volleyball.html</a></p>
37	28.01.2025	24.01.2025	<p><b>Тестирование техники выполнения приема и передачи мяча двумя руками снизу в паре в движении.</b> Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по правилам.</p>	<p>. ОРУ в движении. Тестирование техники выполнения приема и передачи мяча двумя руками снизу в паре в движении. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по правилам.</p>	<p>Научатся: технически правильно выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку; выполнять прямой нападающий удар; соблюдать правила безопасного поведения при игре в волейбол.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют углубленное представление о технике прямого нападающего удара; самостоятельно используют разнообразие изученных элементов. <i>Регулятивные:</i> используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками.</p>	<p><a href="https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/rules-of-the-game-in-volleyball.html">https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/rules-of-the-game-in-volleyball.html</a></p>

38	03.02.2025	29.01.2025	<p><b>Техника выполнения нижней прямой подачи мяча через сетку.</b> Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по правилам.</p>	<p>ОРУ с гантелями. Провести учёт техники выполнения висов, переворотов и упоров. Выполнение кувырка назад (девочки), в стойку ноги врозь (мальчики). Эстафета с использованием набивных мячей.</p>	<p>Научатся: технически правильно выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку; выполнять прямой нападающий удар; соблюдать правила безопасного поведения при игре в волейбол.</p>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества, формируют установку на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p><a href="https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/rules-of-the-game-in-volleyball.html">https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/rules-of-the-game-in-volleyball.html</a></p>
39	04.02.2025	31.01.2025	<p><b>Техника выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку.</b> Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по правилам.</p>	<p>ОРУ в движении. <b>Техника выполнения верхней прямой подачи мяча через сетку.</b> Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по правилам.</p>	<p>Научатся: технически правильно выполнять верхнюю подачу мяча через сетку; выполнять прямой нападающий удар; соблюдать правила безопасного поведения при игре в волейбол.</p>	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p><a href="https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/rules-of-the-game-in-volleyball.html">https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/rules-of-the-game-in-volleyball.html</a></p>

40	10.02.2025	05.02.2025	<p><b>Тестирование техники выполнения верхней и нижней подачи мяча через сетку.</b> Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по правилам.</p>	<p>ОРУ в движении. Тестирование техники выполнения верхней и нижней подачи мяча через сетку. Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по правилам.</p>	<p>Научатся: технически правильно выполнять верхнюю и нижнюю подачи мяча через сетку; выполнять прямой нападающий удар; соблюдать правила безопасного поведения при игре в волейбол.</p>	<p><i>Познавательные:</i> организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений со скакалкой; имеют представление о технике выполнения нижней боковой и верхней прямой подачи мяча. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения своих действий. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p><a href="https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/rules-of-the-game-in-volleyball.html">https://sportsfan.ru/sports-academy/summer-sports/volleyball/rules-of-the-game-in-volleyball.html</a></p>
----	------------	------------	--	---	--	--	--	--

**Гимнастика – (12 часов)**

41	11.02.2025	07.02.2025	<p><b>Техника выполнения кувырков вперед и назад. Т/Б страховка и помощь во время занятий гимнастическими упражнениями).</b> Эстафета с использованием гимнастических палочек.</p>	<p>ОРУ в паре. Провести беседу: Здоровый образ жизни и будущая трудовая деятельность). Техника безопасности, страховка и помощь во время занятий гимнастическими упражнениями). Кувырки вперед. Эстафета с использованием гимнастических палочек.</p>	<p>Научатся: Эстафета с использованием карточек (элементы математики)</p> <p>Научатся: технически правильно выполнять опорный прыжок. Кувырок прыжком (мальчики), равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (девочки). Научатся: техники выполнения висов, переворотов и упоров. Выполнение кувырка назад (девочки), в стойку ноги врозь (мальчики). Эстафета с использованием набивных мячей.</p>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Развивают доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивают навыки сотрудничества со сверстниками</p>	<p><a href="https://beliro.ru/assets/resourcefile/2709/posobie-po-gimnastike-.pdf">https://beliro.ru/assets/resourcefile/2709/posobie-po-gimnastike-.pdf</a></p>
42	17.02.2025	12.02.2025	<p><b>Тестирование техники выполнения кувырков вперед и назад.</b> Техника выполнения висов и переворотов на перекладине. Эстафета с карточками.</p>	<p>Тестирование техники выполнения кувырков вперед и назад. Техника выполнения висов и переворотов на перекладине. Эстафета с карточками</p>		<p><i>Познавательные:</i> имеют углубленное представление о технике выполнения кувырка назад.</p> <p><i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения с учетом характера сделанных ошибок.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности.</p>	<p><a href="https://beliro.ru/assets/resourcefile/2709/posobie-po-gimnastike-.pdf">https://beliro.ru/assets/resourcefile/2709/posobie-po-gimnastike-.pdf</a></p>

43	18.02.2025	14.02.2025	<p><b>Техника выполнения (моста) из положения лёжа (мальчики), поворот на одно колено (девочки).</b> Эстафета с использованием гимнастических палочек.</p>	<p>ОРУ в движении. Техника выполнения (моста) из положения лёжа (мальчики), поворот на одно колено (девочки). Эстафета с использованием гимнастических палочек. Игра в волейбол.</p>	<p>Научатся: Совершенствовать технику выполнения (моста) из положения лёжа (мальчики), поворот на одно колено (девочки). Эстафета с использованием гимнастических палок.</p> <p>Научатся: -технически правильно выполнять акробатические упражнения. - выполнять элементы акробатической комбинации.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют углубленное представление о технике изученных элементов акробатики. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности,</p>	<p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p><a href="https://beliro.ru/assets/resourcefile/2709/posobie-po-gimnastike-.pdf">https://beliro.ru/assets/resourcefile/2709/posobie-po-gimnastike-.pdf</a></p>
44	24.02.2025	19.02.2025	<p><b>Тестирование техники выполнения (моста) из положения лёжа (мальчики), поворот на одно колено (девочки).</b> Эстафета с использованием гимнастических палок.</p>	<p>ОРУ в движении. Тестирование техники выполнения (моста) из положения лёжа (мальчики), поворот на одно колено (девочки). Эстафета с использованием гимнастических палок Игра в волейбол..</p>	<p>Научатся: Совершенствовать технику выполнения (моста) из положения лёжа (мальчики), поворот на одно колено (девочки). Эстафета с использованием гимнастических палок.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют представление о технике выполнения «моста» из положения стоя и прыжка с высоты; самостоятельно используют разнообразие изученных элементов. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками</p>	<p><a href="https://beliro.ru/assets/resourcefile/2709/posobie-po-gimnastike-.pdf">https://beliro.ru/assets/resourcefile/2709/posobie-po-gimnastike-.pdf</a></p>

45	25.02.2025	21.02.2025	<p><b>Техника выполнения акробатической комбинации.</b> Провести игру на внимание.</p>	<p>ОРУ на месте. Техника выполнения акробатической комбинации. Провести игру на внимание. Игра в волейбол.</p>	<p>Научатся: -технически правильно выполнять акробатические упражнения. - выполнять элементы акробатической комбинации.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют углубленное представление о технике выполнения акробатической комбинации 2, ориентируются в способе тестирования наклона туловища вперед из положения стоя; контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Проявляют умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	<p><a href="https://beliro.ru/assets/resourcefile/2709/posobie-po-gimnastike-.pdf">https://beliro.ru/assets/resourcefile/2709/posobie-po-gimnastike-.pdf</a></p>
----	------------	------------	--	--	---	---	---	--

46	03.03.2025	26.02.2025	<p><b>Тестирование техники выполнения акробатической комбинации.</b> Провести игру на внимание.</p>	<p>ОРУ на месте. Тестирование техники выполнения акробатической комбинации. Провести игру на внимание. Игра в волейбол.</p>	<p>Научатся: -технически правильно выполнять акробатические упражнения. - выполнять элементы акробатической комбинации.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют углубленное представление о тестировании поднимания туловища. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	<p><a href="https://beliro.ru/assets/resource/file/2709/posobie-po-gimnastike-.pdf">https://beliro.ru/assets/resource/file/2709/posobie-po-gimnastike-.pdf</a></p>
47	04.03.2025	28.02.2025	<p><b>Техника выполнение опорного прыжка через коня .</b> Эстафета с использованием карточек (элементы математики)</p>	<p>ОРУ с набивными мячами. Выполнение опорного прыжка через коня в длину, ноги врозь (высота 115-120см)- юноши, через коня в ширину (высота-110 см.)- девушки углом с разбега, под углом к снаряду и толчком одной. Эстафета с использованием карточек (элементы математики) Игра в волейбол.</p>	<p>Научатся: технически правильно выполнять опорный прыжок через коня.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют представление об элементах комбинации на перекладине и разновысоких брусьях; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с гантелями. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p><a href="https://beliro.ru/assets/resource/file/2709/posobie-po-gimnastike-.pdf">https://beliro.ru/assets/resource/file/2709/posobie-po-gimnastike-.pdf</a></p>

48	10.03.2025	05.03.2025	<p><b>Тестирование техники выполнения опорного прыжка через коня.</b> Эстафета с использованием карточек (элементы математики)</p>	<p>ОРУ с набивными мячами. Выполнение опорного прыжка через коня в длину, ноги врозь (высота 115-120см)- юноши, через коня в ширину (высота-110 см.)- девушки углом с разбега, под углом к снаряду и толчком одной. Эстафета с использованием карточек (элементы математики) Игра в волейбол.</p>	<p>Научатся: технически правильно выполнять опорный прыжок через коня.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют углубленное представление о технике изученных элементов акробатики; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с флажками; ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения с учетом характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p><a href="https://beliro.ru/assets/resourcefile/2709/posobie-po-gimnastike-.pdf">https://beliro.ru/assets/resourcefile/2709/posobie-po-gimnastike-.pdf</a></p>
----	------------	------------	--	---	--	---	---	--

49	11.03.2025	07.03.2025	<p><b>Техника выполнения стоек на руках, лопатках, голове и руках .</b> Техника выполнения (моста). Эстафета с использованием обручей.</p>	<p><b>ОРУ с гантелями.</b> Техника выполнения стоек на руках, лопатках, голове и руках. Техника выполнения (моста). Эстафета с использованием обручей. Игра в волейбол.</p>	<p>Научатся: технически правильно выполнять Технику выполнения стойки на голове и руках. Техника выполнения (моста). Эстафета с использованием обручей.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют представление об элементах комбинации на перекладине и разновысоких брусьях; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений с флажками и эстафете с преодолением препятствий. <i>Регулятивные:</i> контролируют процесс и оценивают результат своей деятельности. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	<p><a href="https://beliro.ru/assets/resourcefile/2709/posobie-po-gimnastike-.pdf">https://beliro.ru/assets/resourcefile/2709/posobie-po-gimnastike-.pdf</a></p>
----	------------	------------	--	---	---	---	---	--

50	17.03.2025	12.03.2025	<p><b>Тестирование техники выполнения стоек на руках, лопатках, голове и руках .</b> Техника выполнения (мост). Эстафета с использованием набивных мячей.</p>	<p><b>ОРУ в парах.</b> Техника выполнения стоек на руках, лопатках, голове и руках Техника выполнения (мост). Эстафета с использованием набивных мячей.</p>	<p>Научатся: выполнять стойки на голове(девушки) и руках силой (юноши). Техника выполнения (мост). Эстафета с использованием набивных мячей.</p>	<p><i>Познавательные:</i> организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений на гимнастической скамейке; имеют представление о технике выполнения прыжка через козла ноги врозь. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения своих действий. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p><a href="https://beliro.ru/assets/resourcefile/2709/posobie-po-gimnastike-.pdf">https://beliro.ru/assets/resourcefile/2709/posobie-po-gimnastike-.pdf</a></p>
----	------------	------------	---	---	--	--	---	--

51	18.03.2025	14.03.2025	<b>Техника лазания по канату(девушки), без помощи ног (юноши).</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений на брусках.	ОРУ на гимнастической скамейке. Лазание по канату. Совершенствовать технику выполнения упражнений на брусках. Игра в волейбол.	Научатся: технически правильно выполнять лазание по канату. Совершенствовать технику выполнения упражнений на брусках.	<i>Познавательные:</i> имеют углубленное представление о технике выполнения прыжка через козла ноги врозь; самостоятельно осуществляют поиск необходимой информации. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действия на основе оценки и учета характера сделанных ошибок. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Развивают мотивы учебной деятельности и личного смысла учения, принимают и осваивают социальную роль обучающегося.	<a href="https://beliro.ru/assets/resourcefile/2709/posobie-po-gimnastike-.pdf">https://beliro.ru/assets/resourcefile/2709/posobie-po-gimnastike-.pdf</a>
52	31.03.2025	19.03.2025	<b>Тестирование техники лазания по канату(девушки), без помощи ног (юноши).</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений на брусках. Эстафета с набивными мячами.	ОРУ в движении. <b>Тестирование техники лазания по канату(девушки), на скорость (юноши).</b> Совершенствовать технику выполнения упражнений на брусках. Эстафета с набивными мячами. Игра в волейбол.	Научатся: технике выполнения комбинации. Техника преодоления полосы препятствий. Эстафета с набивными мячами.	<i>Познавательные:</i> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <i>Регулятивные:</i> адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Раскрывают внутреннюю позицию школьника; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	<a href="https://beliro.ru/assets/resourcefile/2709/posobie-po-gimnastike-.pdf">https://beliro.ru/assets/resourcefile/2709/posobie-po-gimnastike-.pdf</a>

## Кроссовая подготовка - (10 часов)

53	01.04.2025	21.03.2025	<p><b>Равномерный бег по пересеченной местности до 7 минут. ТБ на уроках легкой атлетики.</b></p> <p>Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м) - 3 раза. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в движении легкоатлетической направленности Провести беседу по правилам техники безопасности на уроках кроссовой подготовки. Учить технике бега по пересеченной местности до 7 минут. Учить чередованию ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м). Провести игру «Лапта» по упрощенным правилам.</p>	<p>Научатся: бегу по пересеченной местности; чередовать ходьбу и бег при выполнении учебного задания; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют представление о технике бега по пересеченной местности; самостоятельно используют разнообразие изученных элементов. <i>Регулятивные:</i> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, слушают и слышат друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формируют установки на безопасный и здоровый образ жизни, развивают культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями.</p>	<p><a href="https://www.podlenka.org/metodicheskie-razrabotki/3452-12-krossovaja-podgotovka">https://www.podlenka.org/metodicheskie-razrabotki/3452-12-krossovaja-podgotovka</a></p>
----	------------	------------	--	---	--	---	--	--

54	07.04.2025	02.04.2025	<p><b>Равномерный бег по пересеченной местности до 7 минут.</b>          Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м) - 3 раза. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ с гантелями. Закрепить технику бега по пересеченной местности до 7 минут. Закрепить навык чередования ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 60 м). Провести игру «Лапта».</p>	<p>Научатся: бегу по пересеченной местности; чередовать ходьбу и бег при выполнении учебного задания; развивать внимание, гибкость и координационные способности в подвижной игре.</p>	<p><i>Познавательные:</i> ориентируются в способе бега по пересеченной местности; самостоятельно используют разнообразие изученных элементов, контролируют процесс и результат действия.  <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  <i>Коммуникативные:</i> формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p><a href="https://www.podlenka.org/metodicheskie-razrabotki/3452-12-krossovaja-podgotovka">https://www.podlenka.org/metodicheskie-razrabotki/3452-12-krossovaja-podgotovka</a></p>
----	------------	------------	--	--	--	---	---	--

55	08.04.2025	04.04.2025	<p><b>Равномерный бег по пересеченной местности до 8 минут.</b>  Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м) - 3 раза. Подвижная игра «Лапта».</p>	<p>ОРУ в движении легкоатлетической направленности. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 78 минут. Закрепить навык чередования ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м). Провести игру «Лапта».</p>	<p>Научатся:  технически правильно выполнять бег по пересеченной местности;  организовывать и проводить подвижную игру;  соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p>	<p>Познавательные:  самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.  Регулятивные:  выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.  Коммуникативные:  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формируют установку на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p><a href="https://www.podlenka.org/metodicheskie-razrabotki/345212-krossovaja-podgotovka">https://www.podlenka.org/metodicheskie-razrabotki/345212-krossovaja-podgotovka</a></p>
----	------------	------------	--	--	---	--	---	--

56	14.04.2025	09.04.2025	<p><b>Равномерный бег по пересеченной местности до 8 минут.</b> Чередование ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м) - 4 раза. Игра в футбол.</p>	<p>ОРУ в движении легкоатлетической направленности. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 8 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 80 м, ходьба 80 м). Провести игру в футбол.</p>	<p>Научатся: выполнять бег в колонне с соблюдением дистанции; самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют углубленное представление о технике бега по слабо пересеченной местности; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений легкоатлетической направленности в движении и игре в футбол. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимают оценку взрослого и сверстника, осуществляют итоговый контроль. <i>Коммуникативные:</i> устанавливают рабочие отношения, представляют конкретное содержание и сообщают его в устной форме.</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство.</p>	<p><a href="https://www.podlenka.org/metodicheskie-razrabotki/345212-krossovaja-podgotovka">https://www.podlenka.org/metodicheskie-razrabotki/345212-krossovaja-podgotovka</a></p>
----	------------	------------	--	---	---	---	---	--

57	15.04.2025	11.04.2025	<p><b>Равномерный бег по пересеченной местности до 9 минут.</b> Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м) - 3 раза. Эстафета встречная.</p>	<p>ОРУ в паре. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 9 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м). Провести встречную эстафету (расстояние до 30 м).</p>	<p>Научатся: бегу по слабо пересеченной местности; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма при выполнении легкоатлетических упражнений.</p>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления, организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью комплекса упражнений в паре. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Коммуникативные:</i> формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Проявляют умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	<p><a href="https://www.podlenka.org/metodicheskie-razrabotki/3452-12-krossovaja-podgotovka">https://www.podlenka.org/metodicheskie-razrabotki/3452-12-krossovaja-podgotovka</a></p>
58	21.04.2025	16.04.2025	<p><b>Равномерный бег по пересеченной местности до 9 минут.</b> Чередование ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м) - 4 раза. Эстафета круговая.</p>	<p>ОРУ в паре. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 9 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 90 м, ходьба 90 м). Провести круговую эстафету. Игра волейбол.</p>	<p>Научатся: бегу по слабо пересеченной местности до 2 км; правильно распределять силы по дистанции; взаимодействовать со сверстниками в круговой эстафете</p>	<p><i>Познавательные:</i> организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в паре и специальных беговых упражнений. <i>Регулятивные:</i> оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. <i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия</p>	<p>Проявляют навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формируют установку на безопасный и здоровый образ жизни.</p>	<p><a href="https://www.podlenka.org/metodicheskie-razrabotki/3452-12-krossovaja-podgotovka">https://www.podlenka.org/metodicheskie-razrabotki/3452-12-krossovaja-podgotovka</a></p>

59	22.04.2025	18.04.2025	<p><b>Равномерный бег по пересеченной местности до 10 минут.</b> Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) - 3 раза.</p>	<p>ОРУ в движении. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 10 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м). Провести круговую эстафету.</p>	<p>Научатся: чередованию ходьбы и бега при выполнении задания; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время бега.</p>	<p><i>Познавательные:</i> самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Развивают мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения.</p>	<p><a href="https://www.podlenka.org/metodicheskie-razrabotki/3452-12-krossovaja-podgotovka">https://www.podlenka.org/metodicheskie-razrabotki/3452-12-krossovaja-podgotovka</a></p>
60	28.04.2025	23.04.2025	<p><b>Равномерный бег по пересеченной местности до 10 минут.</b> Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) - 3 раза. Многоскоки.</p>	<p>ОРУ в движении с акцентом на бег. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 10 минут. Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м). Учить технике выполнения многоскоков. Провести игру «Волейбол».</p>	<p>Научатся: постановке стопы на сыпучий грунт при беге по слабо пересеченной местности; соблюдать правильную частоту дыхания при выполнении чередования ходьбы и бега.</p>	<p><i>Познавательные:</i> имеют углубленное представление о технике бега по сыпучему фунту; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в движении. <i>Регулятивные:</i> используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p><a href="https://www.podlenka.org/metodicheskie-razrabotki/3452-12-krossovaja-podgotovka">https://www.podlenka.org/metodicheskie-razrabotki/3452-12-krossovaja-podgotovka</a></p>

61	29.04.2025	25.04.2025	<p><b>Равномерный бег по пересеченной местности до 11 минут.</b>          Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) - 3 раза.          Многоскоки. Эстафета круговая.</p>	<p>Круговая тренировка. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 11 минут.          Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м).          Закрепить навык выполнения многоскоков.          Игра волейбол.</p>	<p>Научатся:          преодолевать естественные препятствия при беге по слабо пересеченной местности;          проводить круговую эстафету.</p>	<p><i>Познавательные:</i>          организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в специальных беговых упражнениях; самостоятельно формулируют проблемы и задачу.  <i>Регулятивные:</i>          используют установленные правила в контроле способа решения.  <i>Коммуникативные:</i>          договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	<p><a href="https://www.podlenka.org/metodicheskie-razrabotki/3452-12-krossovaja-podgotovka">https://www.podlenka.org/metodicheskie-razrabotki/3452-12-krossovaja-podgotovka</a></p>
62	05.05.2025	30.04.2025	<p><b>Равномерный бег по пересеченной местности до 11 минут.</b>          Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м) - 3 раза.          Тройной прыжок в длину с места.          Подвижная игра «Захват знамени».</p>	<p>Круговая тренировка. Совершенствовать навык бега по пересеченной местности до 11 минут.          Совершенствовать навык чередования ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м).          Учить технике выполнения тройного прыжка в длину с места.          Провести подвижную игру «Захват знамени».</p>	<p>Научатся:          технически правильно преодолевать естественные препятствия при беге по слабо пересеченной местности;          самостоятельно контролировать качество выполнения бега по пересеченной местности;          проводить круговую эстафету.</p>	<p><i>Познавательные:</i>          используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия оздоровительной направленности.  <i>Регулятивные:</i>          планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  <i>Коммуникативные:</i>          формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.</p>	<p><a href="https://www.podlenka.org/metodicheskie-razrabotki/3452-12-krossovaja-podgotovka">https://www.podlenka.org/metodicheskie-razrabotki/3452-12-krossovaja-podgotovka</a></p>

## Легкая атлетика- (6 часов)

63	06.05.2025	05.05.2025	<p><b>Тестирование кроссового бега на 1000 метров.</b> Тройной прыжок в длину с места. Игра в футбол.</p>	<p>ОРУ в движении. Провести тестирование кроссового бега на 1000 м. Закрепить навык техники выполнения тройного прыжка в длину с места. Развивать координационные способности, ловкость и внимание при выполнении игры в футбол.</p>	<p>Научатся: технически правильно выполнять кроссовый бег, правильно распределяя силы по дистанции; самостоятельно контролировать качество выполнения кроссового бега;</p>	<p><i>Познавательные:</i> организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ в движении и кроссе на 1000 м. <i>Регулятивные:</i> выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. <i>Коммуникативные:</i> формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками.</p>	<p><a href="https://www.podlenka.org/metodicheskie-rabotki/3452-12-krossovaja-podgotovka">https://www.podlenka.org/metodicheskie-rabotki/3452-12-krossovaja-podgotovka</a></p>
----	------------	------------	---	--	--	--	--	--

64	12.05.2025	07.05.2025	<p><b>Низкий старт.</b>  <b>Бег на 100 м.</b>  Тройной прыжок в длину с места.  Метание гранаты на дальность (с места и короткого разбега). Игра в футбол.</p>	<p>ОРУ в движении. Совершенствовать навык выполнения низкого старта и бега на 100 м. Совершенствовать навык техники выполнения тройного прыжка в длину с места.  Совершенствовать технику выполнения метания гранаты на дальность.</p>	<p>Научатся:  самостоятельно контролировать качество выполнения низкого старта и бега на короткой дистанции;  организовывать и проводить игру в футбол.</p>	<p><i>Познавательные:</i>  ориентируются в разнообразии способов решения задач.  <i>Регулятивные:</i>  формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.  <i>Коммуникативные:</i>  формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p><a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a></p>
65	13.05.2025	14.05.2025	<p><b>Метание гранаты с места на дальность 500- 700 (юноши), 300- 500 (девушки).</b>  Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Эстафета встречная.</p>	<p>ОРУ с набивными мячами.  Развивать навык ходьбы и бега в полном приседе. Развивать навык выполнения прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание». Провести встречную эстафету.</p>	<p>Научатся:  - технически правильно выполнять приземление в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».  - организовывать и проводить встречную эстафету;</p>	<p><i>Познавательные:</i>  ориентируются в разнообразии способов решения задач.  <i>Регулятивные:</i>  планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.  <i>Коммуникативные:</i>  формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	<p><a href="https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html">https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-v-shkole.html</a></p>

66	19.05.2025	16.05.2025	<p><b>Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</b>  Метание гранаты с пяти шагов разбега. Прыжок в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги». Эстафета с метаниями мешочков с песком в горизонтальную цель,</p>	<p>ОРУ на автомобильных шинах  Совершенствовать технику метания малого мяча с пяти шагов разбега. Совершенствовать технику прыжка в длину с 7 - 9 шагов разбега способом «согнув ноги».  Провести эстафету с метаниями мешочков с песком в горизонтальную цель,</p>	<p>Научатся:  выполнять упражнения для развития скоростных качеств и силы на автомобильных шинах;  - технически правильно выполнять разбег и отталкивание в прыжках в длину с разбега.</p>	<p><i>Познавательные:</i>  самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления.  <i>Регулятивные:</i>  оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  <i>Коммуникативные:</i>  формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Раскрывают внутреннюю позицию школьника; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками.</p>	<p><a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a">https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a</a></p>
67	20.05.2025	21.05.2025	<p><b>Техника бега на 2000м и 3000м.</b>  Техника толкания ядра.  Игра в Волейбол.</p>	<p>ОРУ в движении. Техника бега на 2000м(девушки) и 3000м(юноши).  Техника толкания ядра.  Игра в Волейбол.</p>	<p>Научатся:  технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега;  грамотно использовать технику выполнения основных видов движения во время бега на дистанции 2000 м и 3000м.</p>	<p><i>Познавательные:</i>  имеют углубленное представление о технике прыжка в высоту с разбега; организуют здоровьесберегающую деятельность с помощью ОРУ и подвижной игры.  <i>Регулятивные:</i>  планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  <i>Коммуникативные:</i>  используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p></p>	<p><a href="https://www.podlenka.org/metodicheskie-razrabotki/345212-krossovaja-podgotovka">https://www.podlenka.org/metodicheskie-razrabotki/345212-krossovaja-podgotovka</a></p>

68	26.05.2025	23.05.2025	<p><b>Контроль УДП: челночный 3x10 м.</b>  Бег на 2000м. Эстафета встречная.  Подвижная игра на внимание «Класс!».</p>	<p>ОРУ в движении.  Провести тестирование челночного бега 3x10 м. Развивать навык бега на 2000 м.  Провести встречную эстафету (30-40  Игра «Футбол».</p>	<p>Научатся:  выполнять челночный бег 3x10 м;  организовывать и проводить эстафету и подвижную игру на внимание.</p>	<p><i>Познавательные:</i>  самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  <i>Регулятивные:</i>  вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  <i>Коммуникативные:</i>  договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	<p><a href="https://www.podlenka.org/metodicheskie-razrabotki/345212-krossovaja-podgotovka">https://www.podlenka.org/metodicheskie-razrabotki/345212-krossovaja-podgotovka</a></p>
----	------------	------------	--	---	--	---	---	--



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура; базовый уровень, 10-11 класс/ Лях В.И.

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы:

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов /

В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. Просвещение, 2011.

2. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для

учителя / В. И. Лях. М.: ООО «Фирма “Издательство АСТ”», 1998.

3. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б.

Кофман. - М.: Физкультура и спорт, 1998.

4. Школьников, Н. В. Я иду на урок. Книга для учителя физической

культуры. 10-11 классы/ Н. В. Школьников, М. В. Тарасова. - М.:

Издательство «Первое сентября», 2002.

5. Курысь, В.И., Баршай В.М., Стрельченко В.Ф. Подвижные игры. М.:

Издательство «Омега - Л», 2012. - 352 с.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа:

<http://festival.1september.ru/articles/576894>

2. Учительский портал. – Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>

3. К уроку.ru – Режим доступа: <http://www.k-uroku.ru/load/71-1-0-6958>

4. Сеть творческих учителей. – Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

5. Pedsovet.su. – Режим доступа : <http://pedsovet.su>

6. Прошколу.ru. – Режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>

7. Педсовет – org. – Режим доступа: <http://pedsovet.org/>

