

Российская Федерация
Забайкальский край Каларский район
Муниципальное образовательное учреждение
Новочарская средняя общеобразовательная школа №2 имени Героя России Игоря Молдованова

Рабочая учебная программа
по физической культуре для 11
класса

на 2023-2024 учебный год
для 11 класса

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с:

1. Законом «Об образовании»;
2. Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 413 от 17 мая 2012 г., с измен. ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645 С ИЗМЕНЕНИЕМ Приказа Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. № 732 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413"
3. Фундаментального ядра содержания общего образования;
4. Примерной основной образовательной программы СОО (ОДОБРЕНА решением федерального учебнометодического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з))
5. Учебным планом МОУ Новочарская СОШ № 2;
6. Требованиями к результатам освоения «Основной образовательной программы МОУ Новочарская средняя школа № 2» (личностным, метапредметным, предметным);
7. Федеральным перечнем учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования

Общая характеристика предмета:

Цели курса

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

Планируемые результаты изучения учебного предмета ОБЖ

Личностные результаты:

В направлении

- 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 общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;

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

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

- 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 и труде;

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

- 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 и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

- эстетического воспитания:

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

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

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

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

- 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;

- трудового воспитания:

готовность к труду, осознание ценности мастерства, 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;

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;

- 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 познания мира;

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

Метапредметные результаты освоения

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

а) базовые логические действия:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее 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;

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

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

б) базовые исследовательские действия:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

способность и готовность 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 ее 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 приобретенный опыт;

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

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;

в) работа с информацией:

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 учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, ее 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.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

а) общение:

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;

развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

б) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

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

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

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

Овладение универсальными регулятивными действиями:

а) самоорганизация:

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

самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом 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 приобретенный опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

б) самоконтроль:

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

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

использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

в) эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;

эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

г) принятие себя и других людей:

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;

признавать свое право и право других людей на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Предметные результаты:

По учебному предмету "Физическая культура" (базовый уровень) требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

6) положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

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

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
практически использовать приемы защиты и самообороны;
составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

СОДЕРЖАНИЕ

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

кТП 11 КЛАСС

Тематический план изучения предмета «физическая культура» в 10-11 классах

Внесены изменения в тематическое планирование с учетом программы воспитания.

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»
		Класс	
		11	
1.	Основы знаний о физической культуре, умения и навыки	В процессе урока	

2.	Физическое совершенствование			
2.1	Гимнастика с элементами акробатики		10	Беседа «Как быть здоровым». Урок – состязание: Один за всех и все за одного.
2.2	Легкая атлетика		14	Предметная неделя по физической культуре. День здоровья. Беседа - диспут «Что я знаю о правильном питании?» Презентация «Главные атрибуты Олимпийских игр». Прохождение испытаний: Я сдаю ГТО.
2.3	Спортивные игры (баскетбол)		17	Презентация: «Мой веселый, звонкий мяч»
2.4	Спортивные игры (волейбол)		17	Беседа «Как режим дня влияет на здоровье»
2.5	Спортивные игры (футбол)		10	Презентация: «Что такое ГТО» Урок-игра «Русские богатыри»
	ИТОГО:		68	

3. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся 10-11 класса

Разработано с учетом рабочей программы воспитания.

Тема	Количество часов	Виды деятельности учащихся	Формируемые УУД
Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе урока)			
Социокультурные основы			
<p>Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.</p> <p>Физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.</p> <p>Правила ТБ при занятиях физической культурой.</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Характеризуют современные олимпийские игры. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p>Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад».</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.</p> <p>Формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Ставить вопросы, обращаться за помощью.</p> <p>Формулировать собственное</p>

			мнение.
Психолого-педагогические основы			
Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-	В процессе урока	<p>Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.</p> <p>Контролируют собственное состояние во время занятий физическими упражнениями (объективными и субъективными методами).</p>	<p>Ставить вопросы, обращаться за помощью.</p> <p>Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.</p> <p>Формулировать собственное мнение.</p>

корректирующей направленности.		Основы начальной военной подготовки.	
Медико-биологические основы			
<p>Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.</p> <p>Поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.</p>	В процессе урока	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.	<p>Определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат.</p> <p>Уметь прогнозировать и планировать собственные действия с целью закаливания организма.</p> <p>Умение слушать, извлекать необходимую информацию.</p> <p>Ставить вопросы, обращаться за помощью.</p> <p>Формулировать собственное мнение.</p>
Закрепление навыков закаливания			

<p>Организация досуга средствами физической культуры. Основные средства и методы закаливания.</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p>Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.</p>	<p>Включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него.</p> <p>Анализировать и планировать подбор спортивной формы в соответствии с разделами программы и температурным режимом.</p> <p>Применять в жизни основные правила личной гигиены.</p> <p>Уметь анализировать информацию.</p>
<p>Физическое совершенствование (68 часов)</p>			
<p>Легкая атлетика (14 часов)</p>			
<p>Овладение и совершенствование техники спринтерского бега. Требования к технике безопасности.</p> <p>Презентация « Главные атрибуты</p>	<p>4</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>

Олимпийских игр».		<p>развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>	<p>Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.</p>
<p>Овладение и совершенствование техники длительного бега.</p> <p>Предметная неделя по физической культуре.</p>	3	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>	<p>Проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p> <p>Строить понятные для партнера высказывания, слушать собеседника задавать вопросы, формулировать собственное мнение.</p> <p>Использовать речь для регуляции своего действия.</p>
Прыжковые упражнения (прыжки в длину и	3	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в	Ставить вопросы, обращаться за

<p>в высоту).</p> <p>Беседа - диспут « Что я знаю о правильном питании?»»</p>		<p>процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>	<p>помощью.</p> <p>Формулировать собственное мнение.</p> <p>Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.</p> <p>Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.</p> <p>Контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.</p>
<p>Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние</p>	<p>4</p>	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со</p>	<p>Подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков.</p> <p>Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Координировать и принимать</p>

		сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила техники безопасности.	различные позиции во взаимодействии, контролировать и оценивать процесс и результат действия. Вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок.
Гимнастика с элементами акробатики (10 часов)			
Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями. Беседа «Как быть здоровым».	1	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
Строевые упражнения	В процессе урока	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы, самостоятельно подают команды.	Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
ОРУ (с предметами и без предметов)	2	Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений

Висы и упоры, лазания по канату и шесту	2	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
Опорные прыжки. Урок – состязание: Один за всех и все за одного.	2	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	Проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
Акробатические упражнения и комбинации	3	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	<p>Вести устный диалог по технике выполнения акробатических упражнений.</p> <p>Слушать учителя, вести диалог, строить монологические высказывания.</p> <p>Сличать способ действия и его результат, вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений.</p> <p>Ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать собственное мнение.</p>
Спортивные игры – баскетбол (17 часов)			

<p>Овладение и совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Требования к технике безопасности.</p> <p>Презентация: «Мой веселый, звонкий мяч»</p>	<p>1</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>
<p>Освоение и совершенствование ловли и передач мяча</p>	<p>2</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.</p>	<p>Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.</p>
<p>Освоение и совершенствование техники ведения мяча.</p> <p>Презентация: «Что такое ГТО»</p>	<p>2</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила</p>	<p>Проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p> <p>Договариваться о распределении</p>

		техники безопасности.	функций и ролей в совместной деятельности.
Овладение и совершенствование техники бросков мяча	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.	Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
Освоение и совершенствование индивидуальной техники защиты	3	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.	Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.
Освоение и совершенствование тактики игры	3	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в	Вносить изменения в план действия. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач;

		зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	4	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Задавать вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. Формулировать собственное мнение, слушать собеседника. Вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания. Адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок. Вносить необходимые изменения в действие после его завершения на

			основе оценки учета сделанных ошибок.
Спортивные игры – волейбол (17часов)			
<p>Овладение и совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Требования к технике безопасности.</p> <p>Беседа «Как режим дня влияет на здоровье»</p>	3	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.</p>	<p>Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения.</p> <p>Определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>
<p>Освоение и совершенствование техники приёма и передач мяча.</p> <p>Урок-игра «Русские богатыри»</p>	7	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.</p>	<p>Владеть начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.</p> <p>Проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных</p>	7	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся</p>	

<p>способностей</p>		<p>уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p>	<p>сотрудничества.</p> <p>Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.</p> <p>Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p>Вносить изменения в план действия.</p> <p>Ориентироваться в разнообразии</p>
---------------------	--	--	--

			<p>способов решения задач;</p> <p>Самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.</p> <p>Преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p> <p>Задавать вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.</p> <p>Формулировать собственное мнение, слушать собеседника.</p> <p>Вести устный диалог; строить понятные для партнера высказывания.</p> <p>Адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок.</p>
--	--	--	---

			Вносить необходимые изменения в действие после его завершения на основе оценки учета сделанных ошибок.
Спортивные игры – футбол (10 часов)			
Овладение и совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Требования к технике безопасности. День здоровья.	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения. Уметь организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
Освоение и совершенствование техники приёма и передач мяча	4	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила техники безопасности.	Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач.
Овладение игрой и комплексное	4	Организуют совместные занятия футболом со сверстниками,	

<p>развитие психо-моторных способностей.</p> <p>Прохождение испытаний: Я сдаю ГТО.</p>		<p>осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха.</p>	<p>Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Формулировать свои затруднения.</p> <p>Определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат.</p> <p>Выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.</p> <p>Самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.</p> <p>Формулировать собственное мнение, слушать собеседника;</p> <p>Разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.</p> <p>Преобразовывать практическую задачу в образовательную.</p>
--	--	--	--

			<p>Осознанно строить сообщения в устной форме. Задавать вопросы, формулировать свою позицию.</p> <p>Договариваться о распределении ролей и функций в совместной деятельности.</p> <p>Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>
--	--	--	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201251

Владелец Воложанина Елена Николаевна

Действителен с 15.09.2023 по 14.09.2024