

**КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ МО СЕВЕРСКИЙ РАЙОН
СТАНИЦА КРЕПОСТНАЯ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3
СТАНИЦЫ КРЕПОСТНОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СЕВЕРСКИЙ РАЙОН**

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
протокол № 1 от 30.08.2017г

Председатель педсовета

_____ Подружная Е.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) среднее общее, 10-11 класс

Количество часов 204 Уровень базовый

Учитель Александров Сергей Андреевич

Программа разработана в соответствии и на основе ФКГОС основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного и среднего (полного) общего образования», примерной основной образовательной программы, с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М.: Просвещение 2011, авторы: В.И. Лях, А.А.Зданевич.

1. Содержание учебного предмета, курса 10-11 класс

I. Базовая часть-174 часа.

1.1. Физическая культура как область знаний.

Основы знаний о физической культуре (теоретические знания в процессе урока)

- умения и навыки (социально-культурные, психолого-педагогические, медицина - биологические основы). История создания Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «**Готов к труду и обороне**» (ГТО). Приемы закаливания, способы саморегуляции, приемы самоконтроля. Меры по предупреждению травматизма во время занятий физической культурой. Травмы и первая помощь. История спортивных игр. Основы прикладных и двигательных навыков и умений. Влияние занятий единоборствами на нравственные и волевые качества. Режим нагрузок по развитию силы. Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Воспитание волевых качеств. Олимпийские игры древности. Олимпийское движение в России. Физическая культура в современном обществе. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. **Командные(игровые) виды спорта.** (Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу).

1.2. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность: «Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «**Готов к труду и обороне**» (ГТО)».

1.3 Спортивно-оздоровительная деятельность

1.3. Командные (игровые) виды спорта 42 часа

1.3.1 Баскетбол -20 часов

- Техника безопасности на занятиях баскетболом. Травмы и оказание первой помощи.
- Правила игры. Совершенствование техники передвижений в баскетболе.
- Комбинации из ранее освоенных элементов техники передвижений.
- Совершенствование ловли и передачи мяча. Совершенствование ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Судейство.
- Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
- Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
- Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке.
- Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния.
- Совершенствование бросков мяча в кольцо со средних и дальних дистанций
- Совершенствование действий против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Действие нападающего против нескольких защитников

- Штрафной бросок. Терминология.
- Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
- Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

1.3.2 Учебная игра – 8 часов

- Игра по упрощенным правилам баскетбола на одно кольцо.
- Игра по упрощенным правилам баскетбола. Основы прикладных и двигательных навыков и умений. Игра по правилам. Двусторонняя игра.

1.3.3 Волейбол -14 часов

- Техника безопасности на занятиях волейболом
- Техника приема мяча и передач мяча через сетку.
- Совершенствование техники подач (нижняя прямая, прием мяча после подачи).
- Круговая тренировка.
- Совершенствование техники нападающего удара. Игровые задания
- Варианты блокирования.
- Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.
- Игровые задания.
- Учебные игры. Игра по правилам.

1.4. Гимнастика с элементами акробатики – 36 часов.

1.4.1 Гимнастика с элементами акробатики -18 часов.

- Техника безопасности на занятиях гимнастикой.
 - Пройденный в предыдущих классах материал. Совершенствование строевых приемов. Повороты кругом в движении -Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Страховка и самостраховка.
 - Виды гимнастики. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.
 - Комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой, мячами, гимнастическими палками. . Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.
 - Акробатика. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Кувырок вперед, назад, «мост», равновесие. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке. Полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Общебразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами (набивными мячами - до 5 кг., гантелями, гирями).
- Подготовка к сдаче норм ГТО.** Влияние гимнастических упражнений на телосложение.

Опорный прыжок.

-Прыжок, согнув ноги через козла, в длину высота 110 см. (д.);прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой –конь в ширину. Закрепление техники прыжка ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.(10 кл.ю); 120-125см (11кл).Совершенствование техники опорного прыжка.

1.4.2 Висы и упоры – 8 часов

- Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах. Упражнения на гимнастической стенке. Совершенствование техники выполнения висов и упоров. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре.**Подготовка к сдаче норм ГТО**

1.4.3 Упражнения на тренажерах-10 часов

- Силовая станция.
- С эспандером.

1.5 Легкая атлетика – 42 часа

1.5.1 Спринтерский бег- 18 часов.

- Т.Б на занятия по легкой атлетике, определение уровня здоровья.
Спринтерский бег.
– бег с высокого и низкого старта до 40 м.
- Низкий старт и стартовый разгон в беге на 60 метров.
- Совершенствование бега на короткие дистанции. Бег с ускорением 2х60 м.
- **Подготовка к сдаче норм ГТО.**
- Бег на результат 100 м.
- Эстафетный бег.
- Правила соревнований. Судейство.

Тестирование учащихся для определения уровня физической подготовленности 5 тестов: сила- подтягивание; выносливость – 6 минутный бег; быстрота- бег 30 метров: координация – ч/ бег 3х10 метров; скоростно-силовые упражнения – прыжок в длину с места. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.

1.5.2 Прыжки, метание -24 часа

- Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»
- Совершенствование техники прыжка в длину с 13 – 15 шагов разбега.**Подготовка к сдаче норм ГТО.**Совершенствование техники метания теннисного мяча 150 гр. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега на дальность , и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1:1 м) с расстояния 12-14 метров.
- Метание гранаты 500, 700 гр., с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м. и заданное расстояние. **Подготовка к сдаче норм ГТО.** Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного – четырех шагов вперед – вверх на дальность и заданное расстояние.

- Прыжок в высоту с 9 – 11 шагов разбега способом «перешагивание».

1.6 Кроссовая подготовка – 36 часов.

1.6.1 Длительный бег -16 часов

- Т.Б на занятия кроссом..Бег и его характеристика.Правила соревнований.
- Бег в равномерном и переменном темпе 15 – 25 мин.. Совершенствование техники длительного бег до 20 мин. «Что такое выносливость и как ее развивать?»**Подготовка к сдаче норм ГТО** Эстафеты, круговая тренировка, бег гандикапом , в гору, сбегание с горы. Бег на выносливость. Бег по пересеченной местности. Бег по травянистому грунту. Бег в чередовании с ходьбой, линейные эстафеты.

1.6.2 Кроссовый бег -20 часов

- Бег 2000 м. (девушки); 3000м (юноши).
- **Подготовка к сдаче норм ГТО**
- Бег в гору, сбегание с горы
- Бег по пересеченной местности.
- Круговая тренировка на развитие общей выносливости.
- Легкоатлетическая полоса препятствий.

Основы двигательных действий развитие скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей, силы, гибкости, выносливости.

1.7 Элементы единоборств – 18 часов.

- Т.Б. на занятиях единоборствами.
- Приемы самостраховки и страховка. Подвижные игры.
- Виды единоборств. Приемы борьбы стоя и лежа.
- Силовые упражнения и единоборства в парах.
- Самостоятельная разминка. Упражнения в парах.
- Самоконтроль. Влияние занятий единоборствами нравственные и волевые качества.
- Подвижные игры с элементами единоборств.
- Режим нагрузок по развитию силы.

2.Вариативная часть -30 часов

2.1.2 Легкая атлетика -4 часа

- Техника безопасности при прыжках в высоту
- Прыжок в высоту способом «перешагивание»
- Совершенствование техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега.
- Прыжковые упражнения.

2.2.1 Командные(игровые)виды спорта: Спортивная игра футбол – 12 часов

- Т.Б на занятиях футболом. Правила игры. Судейство
- Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники передвижений.
- Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника.
- Варианты ведения передач и ударов по мячу. Передача и ведение мяча.
- Обыгрыш сближающихся противников. Финты.
- Игра головой, использование корпуса.

- Подвижные игры с элементами футбола.
- Игра по упрощенным правилам.
- Игра по правилам.

2.2.2 Командные (игровые) виды спорта: Спортивная игра волейбол -14 часов

- Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Техника передвижений, остановок и стоек.
- Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники передвижений; Правила игры. Судейство. Совершенствование техники приема и передач. История спортивных игр. Эстафеты. Варианты подачи; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем) страховка; индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Совершенствование тактики игры в нападении и защите. Игровые задания. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

2. Тематическое планирование.

Авторская комплексная программа рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часа в год. Базовая часть 87 часов, вариативная 15 часов. Согласно учебному плану МБОУ СОШ № 3 на изучение предмета физическая культура отведено 3 часа в неделю, 102 ч. в год в 10 классе и 102ч. - 11 классе.

1). В связи с региональными климатическими условиями и невозможностью прохождения тем по лыжной подготовке возникла необходимость в базовой части заменить лыжную подготовку 18 часов на кроссовую 18 часов.

2). Вариативная часть программы 15 часов распределяются следующим образом:

1. Связанный с региональными и национальными особенностями 2 часа – отдаются на лёгкую атлетику.

2. По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта 13 часов отдаются на спортивные игры:

футбол – 6 часов;

волейбол – 7 часов.

В разделах количество часов по темам распределены самостоятельно.

Таблица тематического распределения количества часов

	Вид программного материала	Примерная программа	Рабочая программа, часы 10класс 11 класс	
1	Базовая часть	87	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	
1.2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	В процессе урока	
1.3	Спортивные (командные) игры	21	21	21
1.3.1	Баскетбол		10	10
1.3.2	Учебная игра-баскетбол		4	4
1.3.3	Волейбол		7	7
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18
1.4.1	Гимнастика с элементами акробатики		9	9
1.4.2	Висы и упоры		4	4
1.4.3	Упражнения на тренажерах		5	5
1.5	Лёгкая атлетика	21	21	21
1.5.1	Спринтерский бег		9	9
1.5.2	Прыжки, метания		12	12
	Лыжная подготовка	18	-	-
1.6	Кроссовая подготовка		18	18
1.6.1	Длительный бег		8	8
1.6.2	Кроссовый бег		10	10
1.7	Элементы единоборств	9	9	9
2	Вариативная часть	15	15	15

2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	4		
2.1.2	Лёгкая атлетика		2	2
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	11		
	Спортивные (командные) игры:		13	13
2.2.1	Футбол		6	6
2.2.2	Волейбол		7	7
	Итого:	102ч.	102ч.	102ч.

10-11 классы 3 часа в неделю, всего 204ч.

Разделы программы	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов по темам	Основные виды деятельности
1. Физическая культура как область знаний 1.1 Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие, физическую подготовленность.	В процессе урока	Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности
		Роль опорно-		Руководствуются правилами

		двигательного аппарата в выполнении физических упражнений		профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции
		Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма		Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма
		Психические процессы в обучении двигательным действиям.		Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям
		Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями		Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности
		Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время		Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. Характеризуют

		<p>закаливающих процедур.</p> <p>Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья.</p> <p>Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам</p>		<p>оздоровительное значение бани, руководствуются правилами проведения банных процедур</p>
		<p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.</p> <p>Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>		<p>Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>
		<p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей.</p> <p>Основные правила их совершенствования</p>		<p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма</p>
		<p>Появление первых примитивных игр и физических упражнений.</p> <p>Физическая культура в разные общественно-</p>		<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила</p>

		экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители)		соревнований
		Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и о зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. <i>Олимпиады: странички истории</i> Летние и зимние Олимпийские игры современности.		Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе. Объясняют и доказывают, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах»

		Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта		
2. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность		Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).		Знания о комплексе ГТО и подготовка к соревновательной деятельности учащихся.
3. Спортивно-оздоровительная деятельность Командные (игровые) виды спорта	42	Баскетбол	20	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 безопасности
		Учебная игра	8	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 безопасности. Осуществляем судейство соревнований

		Волейбол	14	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 безопасности. Организация соревнований и судейства.
Гимнастика с элементами акробатики	36	Акробатика	18	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений с предметами и без предметов. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
		Висы и упоры	8	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей
		Упражнения на тренажёрах	10	Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Используют данные упражнения для развития гибкости и силы
Лёгкая атлетика	42			
		Спринтерский бег	18	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки

				<p>в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Выполняют тесты по нормативам ГТО. Организуют судейство соревнований. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Совершенствование двигательных способностей.</p>
		Прыжки, метание	24	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику</p>

				<p>выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>
Кроссовая подготовка	36			
		<p>Длительный бег</p> <p>Кроссовый бег</p>	<p>16</p> <p>20</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Организация соревнований и судейство</p>
Элементы единоборств	18			
		Элементы единоборств	18	<p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и</p>

				<p>устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности</p> <p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей.</p> <p>Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.</p> <p>Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи</p>
Вариативная часть	30			
Легкая атлетика	4			
		Прыжки в высоту	4	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических</p>

				качеств. Техника безопасности при выполнении прыжка в высоту.
Командные (игровые) виды спорта	12			
		Футбол	12	<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 безопасности. Организуют совместные занятия футболом 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 футбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха</p>

Командные (игровые) виды спорта	14			
		Волейбол	14	<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 безопасности.</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, 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.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания МО
учителей естественно-
математического цикла
от 30.08.2017г. №1
Руководитель МО
_____/Кравчина Е.П./

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора поУВР
_____/Кисленко Н.П./
30.08.2017г.

