

Приложение
к основной образовательной программе
среднего общего образования
МБОУ «СОШ №7»
приказ от 28.08.2023 № 541

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»

РАССМОТРЕНО Руководитель МО _____ Л.Х.Гильманов Протокол от 28.08.2023	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР МБОУ «СОШ № 7» _____ Н.В.Крохалева 28.08.2023	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «СОШ № 7» _____ Е.О. Куанышев 28.08.2023 приказ № 541 Педагогический совет от 28.08.2023
---	---	--

Рабочая программа
предметная область «Физическая культура»
предмет «Физическая культура»
для **10 класса**
на **2023-2024 учебный год**

*(Физическая культура. Примерные рабочие программы.
Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы: учеб. пособие для
общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2020)*

(10 класс – 34 учебных недель, 3 часа в неделю, 102 часа)

Нефтеюганск

Рабочая программа разработана на основе программы по физической культуре 10 классов в соответствии с ФГОС СОО, на основании Примерной программы основного общего образования по направлению «Физическая культура». Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2020.

Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и здоровье».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Целью рабочей программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как ценностная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. Формирование личности, готовой к активной самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. С учетом этого каждая образовательная область базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Рабочая программа в 10 классе рассчитана на 102 учебных часа (34 учебные недели, 3 часа в неделю).

Задачи физического воспитания учащихся 10 класса направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.
- подготовка к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Урок физической культуры в 10 классе – основная форма обучения жизненно важным видам движений, которые имеют, практически главное значение в укреплении здоровья детей. Уроки решают задачи по улучшению и исправлению осанки, содействуют гармоничному физическому развитию, выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, развивают координационные способности, формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, приобщают к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и к подвижным играм, воспитывают дисциплинированность и доброжелательное отношение к товарищам, смелость и решительность.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Формы организации занятий. Основными формами организации педагогической системы физического воспитания в школе являются уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями

(домашние задания). Основное содержание программы осваивается учащимися на уроках физической культуры, которые в зависимости учебных тем и решаемых задач дифференцируются на уроки с образовательно-познавательной направленностью (освоение знаний и способы деятельности), с образовательно-обучающей направленностью (обучение двигательным действиям и физическим упражнениям) и образовательно-тренировочной направленностью (развитие физических качеств).

В процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» решаются также ключевые задачи личностного и познавательного, социального и коммуникативного развития, которое предопределяется целенаправленной организацией учебной деятельности, форм сотрудничества и взаимодействия его участников в педагогическом процессе.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснить:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различнв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Критерии оценивания подготовленности, учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются *качественными и количественными*.

Качественные показатели характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные показатели успеваемости определяют сдвиги в показателях физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических качеств (способностей): силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. п.), что отражает направленности и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, реализуется не только собственно оценочная, но и стимулирующая и воспитательная функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом необходимо быть тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство учащегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

10. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» у учащихся учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения применять знания в своем опыте.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный.

Оценка «5»: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4»: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»: двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая ошибка или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенности, напряженному выполнению.

Оценка «2»: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, выполнения. Это можно осуществлять индивидуальным и фронтальным методом во время любой части урока.

Оценка «5»: учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности или комплекс упражнений утренней гимнастики. Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных случаях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4»: имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3»: допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе и инвентаре. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2»: учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание два показателя:

- исходный уровень подготовленности ученика в соответствии с комплексной программой по физической культуре.
- сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях определенных качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является не личный уровень развития физических качеств, а темп (динамика) прироста результатов за заданный период. Темп прироста должен представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления высокой оценки.

Оценка «5»: соответствует высокому уровню физической подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного образовательного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Оценка «4»: исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3»: исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2»: учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, лыжной подготовке – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год по физкультуре производится на основании оценок за учебные четверти с учетом оценок по отдельным разделам программы и полученные учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, уровень физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценке.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, лыжной подготовке – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок выполнения контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год, производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

10 КЛАСС

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть:	
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В течение года по разделам учебной программы</i>

1.2	Лёгкая атлетика	30
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16
1.4	Лыжная подготовка	16
1.5	Спортивные игры:	
	• Баскетбол	12
	• Волейбол	14
	• Футбол	10
1.6	Знания о физической культуре	2
1.7	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
Всего		102

**Двигательные действия и навыки
(спортивно-оздоровительная деятельность)
10 класс**

Спортивные игры

Баскетбол

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На совершенствование ловли и передач мяча. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

На совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

На совершенствование техники перемещений, владения мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игры по правилам.

Волейбол

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На совершенствование техники приёма и передач мяча. Варианты техники приёма и передач мяча.

На совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча.

На совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку.

На совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное блокирование и вдвоём), страховка.

На совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

На развитие выносливости. Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координации и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

На овладение организаторскими умениями. Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

Гимнастика с элементами акробатики

На совершенствование строевых упражнений. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь в движении.

На совершенствовании ОРУ без предметов. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

На совершенствовании ОРУ с предметами. Юноши: с набивными мячами (весом до 5кг), гантелями (до 8кг), гирями (16 и 24кг), штангой, на тренажёрах, с эспандерами. Девушки: комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалками, большими мячами.

На освоение и совершенствование опорных прыжков. Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см (10кл.) и 120-125см (11кл.). Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).

На освоение и совершенствование акробатических упражнений. Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте 90см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

На развитие координационных способностей. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости. Юноши: лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Девушки: упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов и с предметами.

На развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

На развитие гибкости. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

На знания о физической культуре. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

На овладение организаторскими способностями. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

Лёгкая атлетика

На совершенствование техники бега. Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег на результат 100м. Эстафетный бег.

Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут (юноши), 15-20 минут (девушки). Бег на 3000м (юноши), на 2000м (девушки).

На совершенствование техники прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

На совершенствование техники метания мяча в цель и на дальность. Юноши: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10м аи заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния до 20 м.

Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4-5 бросковых с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2*2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2*2 м) с расстояния 10-12 м.

Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния 12-14 м.

Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного – четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние.

На развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

На развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метания различных предметов из разных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

На знания о физической культуре. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

На совершенствование организаторских умений. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Лыжная подготовка

На освоение техники лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

На знания о физической культуре. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Олимпийское образование

Игры Древней Олимпии. Олимпийский девиз, эмблема, флаг, огонь. Талисман Олимпийских Игр. Олимпийские награды. Праздник открытия и закрытия Олимпийских Игр. Цель Олимпийского движения. Олимпийские чемпионы. Международный Олимпийский комитет (МОК). Президенты Международного олимпийского комитета в разные годы. Национальный Олимпийский комитет. Олимпийский комитет в нашей стране. Паралимпийский спорт. Паралимпийские виды спорта. Чемпионы Паралимпийских Игр.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 10 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Планируемые УУД			Домашнее задание	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Предметные	Метапредметные	Личностные		
<i>Лёгкая атлетика (14 часов)</i>							
1	Инструктаж ТБ по разделу «Лёгкая атлетика» Техника спринтерского бега. Низкий старт (до 40м).	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Понимает роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств	Коммуникативные: слушает и слышит друга. Регулятивные: умеет составлять план действий Познавательные: умеет вести поиск и выделять необходимую информацию.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	Правила техники безопасности на уроках физической культуры	
2	Техника спринтерского бега. Низкий старт (до 40м).	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Высокий, низкий старты. Финиширование - техника выполнения. Развитие скоростных качеств.	Понимает роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств	Коммуникативные: слушает и слышит друга. Регулятивные: умеет составлять план действий Познавательные: умеет вести поиск и выделять необходимую информацию.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли	Высокий, низкий старты. Финиширование.	
3	<i>Контрольный тест-бег 30м.</i> Спринтерский бег.	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 30 м, 60 м. Эстафетный бег. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения.	Понимает роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств	Коммуникативные: определяет правила и способы взаимодействия. Регулятивные: сохраняет заданную цель. Познавательные: выбирает эффективные способы решения задач.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения.	Опишите правовые основы физической культуры и спорта.	
4	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега.	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. История прыжка Имитация техники отталкивания и движений в полете. Фазы прыжка в длину с разбега. Правила дыхательной	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать	Коммуникативные: контролирует и корректирует действия партнёра. Регулятивные: адекватно понимать оценку	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Техника прыжка в длину с 13-15 шагов разбега.	

		гимнастики. Прыжковые упражнения.	физические нагрузки	взрослого и сверстника. Познавательные: делает выводы, анализирует.			
5	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега.	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. История прыжка Имитация техники отталкивания и движений в полете. Фазы прыжка в длину с разбега. Правила дыхательной гимнастики. Прыжковые упражнения.	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки	Коммуникативные: контролирует и корректирует действия партнёра. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: делает выводы, анализирует.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Техника прыжка в длину с 13-15 шагов разбега.	
6	Контрольный тест-бег 1000м. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега.	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. История прыжка Имитация техники отталкивания и движений в полете. Фазы прыжка в длину с разбега. Правила дыхательной гимнастики. Прыжковые упражнения.	Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки	Коммуникативные: контролирует и корректирует действия партнёра. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: делает выводы, анализирует.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Ошибки и способы устранения в технике прыжка в длину с 13-15 шагов разбега.	
7	Метание мяча на дальность.	Метание мяча 150 г. с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстояния до 20м. Спортивные игры.	Расширение опыта организации и мониторинга физического развития.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: умеет составлять план действий. Познавательные: делает выводы, анализирует.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Формы и виды физических упражнений.	
8	Метание гранаты 500 г. с места на дальность.	Метание гранаты 500-700 г. с места на дальность, с колена, лёжа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2*2 м) с	Оценивает текущее состояние организма	Коммуникативные: умеет делать нравственный выбор. Регулятивные: способен к волевому усилию Познавательные: может проанализировать ход и	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	Техника метания гранаты.	

		расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2*2 м) с расстояния 10-12 м.		способ действий	взаимопомощи и сопереживания.		
9	Контрольный тест-подтягивание в висе. Переменный бег до 2000 м.	Бег 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта. Олимпийские игры Древней Греции.	Применяют беговые упражнения. Соблюдают правила безопасности при выполнении прыжков.	Коммуникативные: может сотрудничать с другими людьми Регулятивные: понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: умеет строить логическую цепь размышлений.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Техника бега на средние дистанции.	
10	Бег на средние дистанции – техника бега. Переменный бег до 2000 м.	Бег 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. История Отечественного спорта. Олимпийские игры Древней Греции.	Применяют беговые упражнения.	Коммуникативные: может сотрудничать с другими людьми Регулятивные: понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: умеет строить логическую цепь размышлений.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.	Техника бега на средние дистанции.	
11	Контрольный тест-сгибание и разгибание рук. Эстафетный бег.	Понятие эстафетного бега. Цель бега. Дистанции эстафетного бега. Эстафетная палочка. Правила передачи эстафетной палочки. Способы передачи эстафетной палочки.	Соблюдают правила безопасности при выполнении бега.	Регулятивные: понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: умеет строить логическую цепь размышлений.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Понятие эстафетного бега. Цель бега.	
12	Эстафетный бег.	Понятие эстафетного бега. Цель бега. Дистанции эстафетного бега. Эстафетная палочка. Правила передачи эстафетной палочки. Способы передачи эстафетной палочки.	Соблюдают правила безопасности при выполнении бега.	Регулятивные: понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: умеет строить логическую цепь размышлений.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Понятие эстафетного бега. Цель бега.	
13	Техника длительного бега.	Техника длительного бега. Бег в равномерном и попеременном темпе 20-25 минут. Дозирование	Понимает роль и значения физической	Коммуникативные: может сотрудничать с другими людьми	Активно включаться в общение со	Техника прыжка в длину с места.	

	Прыжок в длину с места.	нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с места.	культуры в формировании личностных качеств	Регулятивные: адекватно понимает оценку сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи			
14	Контрольный тест-наклон вперед. Техника длительного бега. Челночный бег 3*10м.	Техника длительного бега. Бег в равномерном и попеременном темпе 20-25 минут. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Челночный бег 3*10м.	Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.	Проявлять качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Техника челночного бега.	
Спортивная игра. Футбол (5 часов)							
1 (15)	Инструктаж ТБ по разделу «Спортивные игры». Способы ударов по мячу в футболе.	Инструктаж ТБ по разделу «Спортивные игры». Способы ударов по мячу в футболе. Удар средней и внутренней частью подъёма, Удар внешней частью подъёма. Удар внутренней стороной стопы. Удар пяткой, головой.	Выбирают режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Коммуникативные: слушают и слышат друг друга, умеют работать в группе. Познавательные: умеют рассказать о требованиях, применяемых на уроках физической культуры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.	Техника ударов мяча в футболе.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/
2 (16)	Способы ударов по мячу в футболе.	Инструктаж ТБ по разделу «Спортивные игры». Способы ударов по мячу в футболе. Удар средней и внутренней частью подъёма, Удар внешней частью подъёма. Удар внутренней стороной стопы. Удар пяткой, головой.	Выбирают режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	Коммуникативные: слушают и слышат друг друга, умеют работать в группе. Познавательные: умеют рассказать о требованиях, применяемых на уроках физической культуры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.	Техника ударов мяча в футболе.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3233/main/
3 (17)	Футбол. Отбор мяча. Передачи мяча.	Отбор мяча – элемент обороны. Правила отбора. Цели и задачи отбора во время игры. Принципы отбора. Разновидности отбора (полный и неполный). Передачи по дистанции в футболе-	Оценивает текущее состояние организма	Регулятивные: самостоятельно определяет проблему и цель в деятельности Познавательные: строит логически обоснованные	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах	Техника отбора и передачи мяча и способы их устранения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/main/

		короткая, средняя на 10-20 м, длинная свыше 20 м.		рассуждения на простом и сложном уровне	уважения и взаимопомощи и сопереживания.		
4 (18)	Контрольный тест – прыжок в длину с места. Футбол. Отбор мяча. Передачи мяча.	Отбор мяча – элемент обороны. Правила отбора. Цели и задачи отбора во время игры. Принципы отбора. Разновидности отбора (полный и неполный). Передачи по дистанции в футболе-короткая, средняя на 10-20 м, длинная свыше 20 м.	Оценивает текущее состояние организма	Регулятивные: самостоятельно определяет проблему и цель в деятельности Познавательные: строит логически обоснованные рассуждения на простом и сложном уровне	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения.	Техника отбора и передачи мяча и способы их устранения.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/main/
5 (19)	Футбол. Отбор мяча. Передачи мяча.	Отбор мяча – элемент обороны. Правила отбора. Цели и задачи отбора во время игры. Принципы отбора. Разновидности отбора (полный и неполный). Передачи по дистанции в футболе-короткая, средняя на 10-20 м, длинная свыше 20 м.	Применяют упражнения в игровой деятельности.	Коммуникативные: управлять поведением партнера. Познавательные: осуществляет поиск в учебниках и других источниках	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Значение игры футбол для развития человека.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/main/

Спортивная игра. Баскетбол (5 часов)

1 (20)	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением.	Основные приемы игры –техника выполнения ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	Владеет приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).	Проявлять качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Правила ТБ на уроках баскетбола.	
2 (21)	Контрольный тест – подъём туловища. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением в баскетболе.	Основные приемы игры –техника выполнения ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате, круге) с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	Знать варианты передачи и ловли мяча в парах на месте, стойки баскетболиста и перемещение в ней.	Коммуникативные: управлять поведением партнера. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.	Техника ловли и передачи мяча.	

3 (22)	Баскетбол. Техника ведения мяча.	Основные приемы игры. Техника выполнения ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Вышагивание. Учебная игра.	Использует технические приемы в игровой и деятельности	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга. Регулятивные: видит ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: осуществляет поиск в учебниках и других источниках.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Техника ведения мяча.	
4 (23)	Баскетбол. Техника ведения мяча.	Техника выполнения ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением. Техника ведения – скрестный шаг.	Осуществляет судейство соревнований по одному из видов спорта	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера. Регулятивные: контролировать свою деятельность по результатам. Познавательные: сравнивает объекты.	Контролирует направленность воздействия нагрузки на организм во время занятий.	Характерные ошибки в технике ведения мяча.	
5 (24)	Техника броска мяча в баскетболе.	Цель игры. Правила игры. состав команды. Технические приемы. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием защитника.	Знать, как выполнять ведение мяча.	Коммуникативные: управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.	Техника броска мяча.	

Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)

1 (25)	Инструктаж ТБ по разделу «Гимнастика».	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. ОРУ в парах. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Акробатические упражнения.	Знать ТБ на уроках гимнастики, правила страховки и само страховки,	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого,	Положительно относится к школе, выполняет правила учащихся.	Перечислите правила, соблюдение которых снижает риск получения травм во время занятий спортом.	
-------------------------	--	--	--	--	---	--	--

	Понятие акробатики. Совершенствование ранее изученных элементов	Перекаты. Кувырки. Кувырок перед и назад. Колесо. Сед углом. Стойка на лопатках.	строевые упражнения.	сохраняя заданную цель. Познавательные: сравнивает объекты по заданным критериям			
2 (26)	Контрольный тест-прыжок через скакалку. Строевые упражнения. Акробатика.	ОРУ. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Акробатика. <i>Юноши:</i> длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. <i>Девушки:</i> сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Коммуникативные: умеет слушать и слышать Регулятивные: следует установленным правилам в планировании и контроле способа решения учебной задачи. Познавательные: сравнивает объекты по заданным критериям	Решает моральные дилеммы на основе учёта позиций партнёров в общении, их мотивов и чувств	Опишите технику акробатических элементов.	
3 (27)	Акробатика. Висы и упоры.	Акробатика. Повторить элементы урока № 27. Висы и упоры. <i>Юноши:</i> подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. <i>Девушки:</i> толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом.	Учитывает индивидуальные способности и способности товарища	Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохраняя заданную цель. Познавательные: осуществляет описание компонентов объекта; выделяет его существенные и несущественные признаки	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.	Осанка. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки	
4 (28)	Контрольный тест – бросок набивного мяча.	Акробатика. Повторить элементы урока № 27. Висы и упоры. <i>Юноши:</i> подъём в упор силой; вис согнувшись,	Знать технику выполнения акробатических элементов	Коммуникативные: оценивает действия партнёра на основе заданных критериев.	Развитие этических чувств, эмоционально-нравственной	Опишите влияние акробатических упражнений на организм	

	Акробатика. Висы и упоры.	прогнувшись сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. <i>Девушки:</i> толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом.		Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Познавательные: осуществляет поиск в учебниках и других источниках.	отзывчивости, сочувствия другим людям	человека.	
5 (29)	Висы и упоры. Акробатика.	Акробатика. Повторить элементы урока № 27. Висы и упоры. <i>Юноши:</i> подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. <i>Девушки:</i> равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.	Знает принципы здорового образа жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек	Коммуникативные: умеет слушать и слышать Регулятивные: умеет составлять план действий. Познавательные: осуществляет поиск в учебниках и других источниках.	Развитие этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Основы организации занятий физическими упражнениями.	
6 (30)	Акробатика. Разновидности висов и упоров.	Акробатика. <i>Юноши:</i> длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. <i>Девушки:</i> сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Олимпийские награды.	Знает принципы здорового образа жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек	Коммуникативные: представляет конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно определяет цель. Познавательные: делает выводы, определяет понятия.	Положительно относится к школе, выполняет правила учащихся.	Формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности.	
7 (31)	Оценить элементы акробатики. Акробатическая комбинация.	Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Акробатическая комбинация.	Проявляет инициативу при организации совместных занятий физическими упражнениями	Коммуникативные: выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: находить необходимую информацию. Познавательные: выполнять кувырок вперед.	Развитие личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Составьте акробатическое соединение.	

8 (32)	Акробатическая комбинация. Лазание по канату.	Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Акробатическая комбинация. Лазание по канату.	Владеет основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями	Коммуникативные: выражает свои мысли. Регулятивные: формулирует познавательные цели. Познавательные: делает выводы, определяет понятия.	Влияет на других в плане выполнения правил и требований школьной жизни.	Страховка и самостраховка при выполнении гимнастических упражнений.	
9 (33)	Акробатическая комбинация. Лазание по канату.	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Лазание по канату.	Корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Коммуникативные: выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. Регулятивные: формулировать познавательные цели. Познавательные: выполнять стойку на лопатках.	Развитие личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нормах, социальной справедливости и свободе	Техника лазания по канату.	
10 (34)	Оценить акробатическую комбинацию. Лазание по канату. Развитие выносливости.	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Лазание по канату.	Проявляет уважение к товарищам	Коммуникативные: определяет цели Регулятивные: самостоятельно определяет цель. Познавательные: делает выводы, определяет понятия.	Придерживается здорового образа жизни. Старается договориться со сверстниками о правилах поведения.	Основы выполнения гимнастических упражнений.	
11 (35)	Опорный прыжок. Лазание по канату.	<i>Юноши:</i> прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120 – 125 см (11 класс). <i>Девушки:</i> прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Лазание по канату. Праздник открытия и закрытия Олимпийских Игр.	Преодолеывает трудности, добросовестно выполняет учебные задания по технической и физической подготовке	Коммуникативные: выражать свои мысли. Регулятивные: формулирует познавательные цели. Познавательные: строит логически обоснованные рассуждения на простом уровне	Выделяет свою национальную принадлежность, поддерживает позитивные традиции, проявляет заботу о членах семьи, товарищах	Техника опорного прыжка.	

12 (36)	Оценить элементы акробатики. Опорный прыжок. Лазание по канату.	ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. <i>Юноши:</i> прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120 – 125 см (11 класс). <i>Девушки:</i> прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Лазание по канату.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений на развитие основных физических качеств.	Коммуникативные: выразить свои мысли. Регулятивные: формулирует познавательные цели. Познавательные: строит логически обоснованные рассуждения на простом уровне	Понимает чувства других людей и сопереживает им, оказывает помощь.	Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.	
13 (37)	Опорный прыжок.	Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. <i>Юноши:</i> прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120 – 125 см (11 класс). <i>Девушки:</i> прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Лазание по канату.	Знать технику выполнения опорного прыжка	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. Познавательные: проводит сравнение	Интерпретирует чувства других, владеет приемами коррекции. Влияет на других в плане выполнения экологических норм.	Влияние акробатических упражнений на организм занимающегося	
14 (38)	Оценить упражнения в равновесии. Развитие координационных способностей.	<i>Юноши:</i> прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120 – 125 см (11 класс). <i>Девушки:</i> прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).	Знать какие упражнения выполняются на гимнастической скамейке.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.	Умеет выстраивать межличностные отношения.	Прикладное значение гимнастики.	
15 (39)	Развитие гибкости. ОРУ без предметов.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, брусьях,	Подбирает физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации	Коммуникативные: выразить свои мысли, строить высказывания Регулятивные: выделяет и формулирует цели. Познавательные: выстраивает последовательность	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.	Виды гимнастики.	

		перекладине, гимнастическом козле и коне.		описываемых событий.			
16 (40)	ОРУ на развитие правильной осанки. Развитие скоростно-силовых качеств.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.	Подбирает комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки	Коммуникативные: содействует разрешению конфликтов Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	
Спортивная игра. Волейбол (8 часов)							
1 (41)	Инструктаж ТБ по разделу «Волейбол». Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	История волейбола. Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола. Спортивная одежда и обувь. Основные приемы игры: стойки и перемещения в волейболе. Техника выполнения верхней передачи мяча партнеру, над собой	Регулирует величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма	Коммуникативные: представляет конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: формулирует познавательные цели. Познавательные: выбирает эффективный способ решения задачи из ряда предложенных.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Техника перемещений в волейболе.	
2 (42)	Оценить технику элементов волейбола. Волейбол. Приём и передача мяча. Учебная игра.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. Передачи мяча через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Олимпийский девиз.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Коммуникативные: представляет конкретное содержание. Регулятивные: формулирует познавательные цели, сохранять заданную цель.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи	Техника приема и передачи мяча.	
3 (43)	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча.	Передача мяча у сетки в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игра по упрощённым правилам.	Контролирует и анализирует эффективность занятий.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга. Познавательные: выделяет главную мысль	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Физическая культура и олимпийское движение в России.	

4 (44)	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	Ходьба обычная. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи. Нижняя прямая подача мяча в данную часть площадки. Учебная игра.	Проводит занятия в качестве командира отделения	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формулировать познавательные цели. Познавательные: проводит сравнение.	Владеет несколькими способами решения учебной задачи.	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	
5 (45)	Волейбол. Совершенствование техники подачи мяча.	Ходьба обычная. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи. Учебная игра.	Контролирует и анализирует эффективность занятий.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Режим дня школьника.	
6 (46)	Оценить технику элементов волейбола. Волейбол. Прямой нападающий удар.	Задачи игры волейбол. Виды нападающих ударов. Техника прямого нападающего удара.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий	Регулятивные: формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.	Техника прямого нападающего удара.	
7 (47)	Техника защитных действий – индивидуальное блокирование в волейболе.	Защитные действия в волейболе. Что такое блокирование. Виды блокирования. Виды блокирование – двойное и тройное.	Контролирует и анализирует эффективность занятий.	Познавательные: проводит сравнение, выбирая для этого основания и критерии	Владеет несколькими способами решения учебной задачи.	Индивидуальное блокирование.	
8 (48)	Техника защитных действий - групповое блокирование в волейболе.	Защитные действия в волейболе. Что такое блокирование. Виды блокирования. Виды блокирование – двойное и тройное.	Регулирует величину физической нагрузки	Коммуникативные: представляет конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	Знает и следует предписаниям той или иной социальной роли.	Групповое блокирование.	
Знания о физической культуре (2 часа)							
1 (49)	Инструктаж ТБ по разделу «Лыжная подготовка».	Инструктаж ТБ по разделу «Лыжная подготовка». Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Утренняя	Владеет знаниями о температурном режиме и	Коммуникативные: соблюдает режим учебной работы Регулятивные: следует	Проявляет устойчивый познавательный интерес к	Требования к температурному режиму, одежде и обуви лыжника.	

	Физическая культура человека. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления.	требованиями к одежде, обуви лыжника.	установленным правилам.	предметам будущих профилей.		
2 (50)	Контрольный тест – 6-ти минутный бег. Лыжные ходы. Виды лыжных стоек.	Теория: цель и задачи современного олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.	Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	Коммуникативные: соблюдает режим учебной работы Регулятивные: следует установленным правилам Познавательные: осуществляет поиск необходимой информации.	Развитие мотивов учебной деятельности.	История появления лыж. Виды лыжных ходов.	
Лыжная подготовка (16 часов)							
1 (51)	Виды лыжных ходов (попеременные, одновременные).	Инструктаж ТБ. Требования к температурному режиму, одежде и обуви при занятиях лыжной подготовкой. Виды лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции.	Оценивает текущее состояние организма и определяет тренирующее воздействие.	Коммуникативные: выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств.	Виды лыжных ходов (попеременные, одновременные).	
2 (52)	Виды лыжных ходов (попеременные, одновременные).	Инструктаж ТБ. Требования к температурному режиму, одежде и обуви при занятиях лыжной подготовкой. Виды лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции.	Оценивает текущее состояние организма и определяет тренирующее воздействие.	Коммуникативные: выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств.	Виды лыжных ходов (попеременные, одновременные).	

3 (53)	Оценить технику лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 5 км.	Контролирует направленность воздействия на организм нагрузок	Регулятивные: формулирует познавательные цели. Познавательные: выбирает эффективный способ решения задачи из ряда предложенных	Интерпретирует чувства других, владеет приемами коррекции.	Техника перехода с одного хода на другой.	
4 (54)	Переход с попеременных ходов на одновременные.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 5 км.	Контролирует направленность воздействия на организм нагрузок	Регулятивные: формулирует познавательные цели. Познавательные: выбирает эффективный способ решения задачи из ряда предложенных	Интерпретирует чувства других, владеет приемами коррекции.	Техника перехода с одного хода на другой.	
5 (55)	Способы подъема и спуска. Повороты на лыжах.	Игра: «Гонка с выбыванием». Преодоление контруклона. Поворот плугом. Цель олимпийского движения. Прохождение дистанции	Проявляет уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений,	Коммуникативные: обеспечить бесконфликтную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.	Развитие личной ответственности за свои поступки.	Способы подъема и спуска. Повороты на лыжах.	
6 (56)	Оценить технику лыжных ходов. Способы подъема и спуска. Повороты на лыжах.	Игра: «Гонка с выбыванием». Преодоление контруклона. Поворот плугом. Цель олимпийского движения. Прохождение дистанции	Проявляет уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений,	Коммуникативные: обеспечить бесконфликтную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.	Развитие личной ответственности за свои поступки.	Способы подъема и спуска. Повороты на лыжах.	
7 (57)	Попеременный двухшажный ход.	История появления лыж. ТБ на лыжах. Экипировка лыжника. Значение занятий лыжами для закаливания организма. Попеременный двухшажный ход.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений.	Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выбирает эффективные способы решения задач.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств.	Попеременный двухшажный ход.	

8 (58)	Попеременный двухшажный ход.	История появления лыж. ТБ на лыжах. Экипировка лыжника. Значение занятий лыжами для закаливания организма. Попеременный двухшажный ход.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений.	Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: выбирает эффективные способы решения задач.	Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств.	Попеременный двухшажный ход.	
9 (59)	Оценить технику поворотов. Техника выполнений спусков, подъёмов и торможений.	При спуске с горки применять спуск с поворотом. Спуск с поворотом. Использовать торможение плугом при прохождении дистанции. Использовать изученные ходы, повороты и торможение при прохождении дистанции. Международный олимпийский комитет.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, направленных на развитие основных физических качеств.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе. Познавательные: выбирает эффективные способы решения задач.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.	Типичные ошибки при торможении плугом и способы их устранения.	
10 (60)	Техника выполнений спусков, подъёмов и торможений.	При спуске с горки применять спуск с поворотом. Спуск с поворотом. Использовать торможение плугом при прохождении дистанции. Использовать изученные ходы, повороты и торможение при прохождении дистанции. Международный олимпийский комитет.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, направленных на развитие основных физических качеств.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе. Познавательные: выбирает эффективные способы решения задач.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни.	Типичные ошибки при торможении плугом и способы их устранения.	
11 (61)	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции с использованием данного хода на отрезке. Одновременный бесшажный ход. Попеременный	Знает о роли и месте физической культуры в организации	Коммуникативные: обеспечивает совместную работу. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному	Умеет выстраивать межличностные отношения.	Назовите известных вам выдающихся лыжников страны.	

		двухшажный ход.	здорового образа жизни.	правилу.			
12 (62)	Лыжные гонки. Правила соревнований.	Прохождение дистанции с использованием данного хода на отрезке. Олимпийские чемпионы. Оценить технику перехода с попеременных ходов на одновременные. Лыжные гонки. Правила соревнований.	Определяет индивидуальные режимы физической нагрузки	Познавательные: выбирает эффективные способы передвижения на лыжах.	Осознанно выбирает здоровый образ жизни. Соблюдает правила личной гигиены.	Лыжные гонки. Правила соревнований.	
13 (63)	<i>Оценить технику перехода с попеременных ходов на одновременные.</i> Лыжные гонки. Правила соревнований.	Прохождение дистанции с использованием данного хода на отрезке. Олимпийские чемпионы. Оценить технику перехода с попеременных ходов на одновременные. Лыжные гонки. Правила соревнований.	Определяет индивидуальные режимы физической нагрузки	Познавательные: выбирает эффективные способы передвижения на лыжах. Коммуникативные: обеспечивает совместную работу.	Осознанно выбирает здоровый образ жизни. Соблюдает правила личной гигиены.	Лыжные гонки. Правила соревнований.	
14 (64)	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 5 км.	Применять изученные ходы и повороты на дистанции. Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 5 км.	Регулирует физические нагрузки для занятий.	Коммуникативные: содействовать сверстникам в достижении цели. Регулятивные: выделять и формулировать познавательные цели.	Регулирует свое эмоциональное состояние.	Физические качества человека.	
15 (65)	<i>Оценить технику лыжных ходов.</i> Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 5 км.	Применять изученные ходы и повороты на дистанции. Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 5 км.	Регулирует физические нагрузки для занятий.	Коммуникативные: обеспечивает совместную работу. Регулятивные: выделять и формулировать познавательные цели.	Регулирует свое эмоциональное состояние.	Физические качества человека.	
16 (66)	Знания о физической культуре. Лыжная подготовка.	Применять изученные ходы и повороты на дистанции. Прохождение дистанции 5 км.	Оценивает текущее состояние организма.	Регулятивные: оценивает свои действия и действия партнера. Познавательные: делает выводы, определяет понятия	Проявлять положительные качества личности.	История формирования физической культуры.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/main/

Спортивная игра. Баскетбол (7 часов)

1 (67)	Инструктаж ТБ по разделу «Баскетбол». Защитные действия игрока.	Инструктаж ТБ по разделу совершенствовать ловлю и передачу мяча, ведение и броски мяча. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра. История Паралимпийского спорта.	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол, соблюдают правила безопасности.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: делает выводы, определяет понятия	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Действия против игрока без мяча и с мячом в баскетболе (вырывание, выбивание.)
2 (68)	Защитные действия игрока в баскетболе. Учебная игра.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра.	Владеет основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Коммуникативные: управляет поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: умеет проанализировать ход и способ действий.	Развитие личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Действия против игрока без мяча и с мячом в баскетболе накрывание).
3 (69)	Оценить технику элементов баскетбола. Тактика игры баскетбол–командное нападение.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	Умеет делать нравственный выбор и давать нравственную оценку	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: корректирует действие после его завершения Познавательные: строит логическое рассуждение	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Техника перемещений в баскетболе.
4 (70)	Тактика игры баскетбол–командное нападение.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.	Умеет делать нравственный выбор и давать нравственную оценку	Регулятивные: корректирует действие после его завершения Познавательные: строит логическое рассуждение	Находить с игроками общий язык и общие интересы	Техника перемещений в баскетболе.
5 (71)	Тактика игры баскетбол –	На совершенствование тактики игры – индивидуальные и	Осознает смысл учения и	Коммуникативные: управляет поведением	Проявлять дисциплинирован	Групповые тактические

	взаимодействие с заслоном.	групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	понимает личную ответственность за будущий результат	партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: строит логически обоснованные рассуждения.	ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	действия в нападении и защите в баскетболе.	
6 (72)	Оценить технику элементов баскетбола. Индивидуальные, групповые и командные действия игроков в защите.	Баскетбол. Индивидуальные, групповые и командные действия игроков в защите. На совершенствование тактики игры – индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Владеет умением использовать технические действия в формах игровой и деятельности	Коммуникативные: распределяет функции участников, правила и способы взаимодействия. Регулятивные: самостоятельно определяет проблему и цель в деятельности. Познавательные: решает задачи разными способами.	Регулирует свое эмоциональное состояние. Может сам создавать правила и нормы экологического характера.	Командные тактические действия в нападении и защите в баскетболе.	
7 (73)	Баскетбол. Индивидуальные, групповые и командные действия игроков в защите.	Баскетбол. Индивидуальные, групповые и командные действия игроков в защите. На совершенствование тактики игры – индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Владеет умением использовать технические действия в формах игровой и деятельности	Коммуникативные: распределяет функции участников, правила и способы взаимодействия. Регулятивные: самостоятельно определяет проблему и цель в деятельности. Познавательные: решает задачи разными способами.	Регулирует свое эмоциональное состояние. Может сам создавать правила и нормы экологического характера.	Командные тактические действия в нападении и защите в баскетболе.	
Спортивная игра. Футбол (5 часов)							
1 (74)	Футбол. Техника удара по мячу (средней и внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма).	Удар средней и внутренней частью подъёма. Удар внешней частью подъёма.	Овладевают основными приёмами игры в футбол, соблюдают	Коммуникативные: корректирует действия партнёра на основе совместно определенных критериев. Познавательные:	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения.	Техника удара средней и внутренней частью подъёма.	

			правила безопасности.	доказывает, делает выводы, определяет понятия.			
2 (75)	Футбол. Техника удара по мячу (внутренней стороной стопы, носком, пяткой, головой).	История футбола. Значение игры футбол для развития человека. Правила игры. Удар внутренней стороной стопы. Удар носком, пяткой, головой.	Владеет основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	Коммуникативные: распределяет функции участников, правила и способы взаимодействия. Регулятивные: самостоятельно определяет проблему	Проявляют трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Техника удара внутренней стороной стопы.	
3 (76)	Оценить технику элементов футбола. Техника удара по мячу (внутренней стороной стопы, носком, пяткой, головой).	Удар внутренней стороной стопы. Удар носком, пяткой, головой.	Владеет умением использовать технические действия.	Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохраняя заданную цель.	Развитие этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости.	Техника удара носком, головой.	
4 (77)	Тактика игры футбол. Технические схемы.	Тактика игры футбол. Технические схемы.	Владеет основами технических действий.	Регулятивные: самостоятельно определяет проблему. Познавательные: строит логически обоснованные рассуждения на простом и сложном уровне	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи.	Тактика игры футбол.	
5 (78)	Тактика игры футбол. Технические схемы.	Тактика игры футбол. Технические схемы.	Владеет умением использовать технические действия.	Коммуникативные: сообщают информацию в устной форме. Регулятивные: контролируют свою деятельность.	Проявлять положительные качества личности.	Технические схемы.	

Лёгкая атлетика (4 часа)

1 (79)	Инструктаж ТБ по разделу «Легкая атлетика». Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега.	Инструктаж ТБ по разделу «Легкая атлетика». Прыжки на точность приземления. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 9-11 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Тройной национальный прыжок.	Регулирует величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и особенностей организма ребенка.	Коммуникативные: добывает недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе. Познавательные: строит логическое рассуждение	Развитие этических чувств, эмоционально-нравственной отзывчивости и личной ответственности	Инструктаж ТБ по разделу «Легкая атлетика».
2 (80)	Контрольный тест – подъем туловища. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега.	Всевозможные прыжки и многоскоки. Прыжки на точность приземления. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 9-11 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Национальный олимпийский комитет.	Контролирует и анализирует эффективность занятий	Коммуникативные: умеет слушать и слышать Регулятивные: самостоятельно определяет проблему и цель в деятельности. Познавательные: решает задачи разными способами.	Интерпретирует чувства других, владеет приемами коррекции. Влияет на других в плане выполнения экологических норм.	Техника прыжка в высоту.
3 (81)	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега.	Всевозможные прыжки и многоскоки. Прыжки на точность приземления. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 9-11 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Умеет делать нравственный выбор и давать нравственную оценку	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: делает выводы, определяет понятия	Твердо убежден в ценности здоровья. Осознанно выбирает здоровый образ жизни. Соблюдает правила личной гигиены.	Фазы прыжка в высоту.
4 (82)	Контрольный тест-прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств.	Всевозможные прыжки и многоскоки. Прыжки на точность приземления. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 9-11 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Понимает кто он в этом мире, свои сильные и слабые стороны, а также то, чем ему хотелось заниматься	Коммуникативные: умеет вступать в диалог Регулятивные: может поставить учебную задачу Познавательные: делает выводы, определяет понятия.	Понимает чувства других людей и сопереживает им, оказывает помощь.	Правила организации соревнований по прыжкам в высоту.
Спортивная игра. Волейбол (6 часов)						

1 (83)	Инструктаж ТБ по разделу «Спортивные игры». Техника приема мяча (прием сверху, снизу, с падением, с перекатом на спину).	Инструктаж ТБ по разделу «Спортивные игры». История волейбола. Первые и современные соревнования. Виды передач в волейболе. Значение передач. Техника приема мяча (прием сверху, снизу, с падением, с перекатом на спину).	Понимает кто он в этом мире, свои сильные и слабые стороны, а также то, чем ему хотелось заниматься (обобщенное действие, умение учиться)	Коммуникативные: добывает недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Познавательные: строит логическое рассуждение	Понимает чувства других людей и сопереживает им, оказывает помощь. Умеет выстраивать межличностные отношения.	Техника приема мяча (прием сверху, снизу, с падением, с перекатом на спину).	
2 (84)	Контрольный тест – сгибание и разгибание рук. Передача мяча сверху двумя руками в волейболе.	Передача мяча сверху двумя руками в волейболе. Техника передач. Подводящие упражнения. История волейбола. Первые и современные соревнования. Виды передач в волейболе. Значение передач.	Владеет основами технических действий.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера.	Проявляет учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Передача мяча сверху двумя руками в волейболе.	https://resh.ed u.ru/subject/les son/4966/main /170153/
3 (85)	Совершенствование техники подачи мяча в волейболе.	Совершенствование техники подачи мяча в волейболе.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.	Коммуникативные: управляет поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: может строить логическую цепь размышлений.	Положительно относится к школе, выполняет правила учащихся, ориентируется на образец хорошего ученика.	Техника подачи мяча в волейболе.	
4 (86)	Контрольный тест – прыжок в длину с места. Прямой нападающий удар в волейболе.	Прямой нападающий удар в волейболе.	Владеет основами технических приёмов.	Коммуникативные: умеет вступать в диалог Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее.	Понимает чувства других людей и сопереживает им, оказывает помощь.		

5 (87)	Техника защитных действий – индивидуальное и групповое блокирование	Техника защитных действий – индивидуальное и групповое блокирование	Владеет умением использовать технические приемы игры в разнообразных формах игровой деятельности	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Познавательные: делает выводы, определяет понятия	Твердо убежден в ценности здоровья. Осознанно выбирает здоровый образ жизни.		
6 (88)	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении	Умеет делать нравственный выбор и давать нравственную оценку	Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: строит логически обоснованные рассуждения на простом и сложном уровне.	Интерпретирует чувства других, владеет приемами коррекции.		https://resh.ed u.ru/subject/les son/4965/main /90966/

Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)

1 (89)	Виды нарушений и коррекция осанки.	Виды нарушений и коррекция осанки. Бег 5 мин. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы.	Владеет умением выполнять комплексы ОРУ, корригирующих упражнений.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: делает выводы, определяет понятия.	Умеет видеть и предотвратить конфликтную ситуацию. Владеет некоторыми приемами выхода из конфликта.	Слагаемые здорового образа жизни.	
2 (90)	Контрольный тест - наклон вперед. Факторы, влияющие на формирование правильной осанки у школьников	Факторы, влияющие на формирование правильной осанки у школьников Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы.	Контролирует направленность воздействия на организм во время занятий физическими упражнениями	Коммуникативные: управляет поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: строит логически обоснованные рассуждения.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи и сопереживания	Признаки, характерные для правильной и неправильной осанки.	https://resh.ed u.ru/subject/les son/7438/main /263299/

Лёгкая атлетика (12 часов)

1 (91)	Инструктаж ТБ по разделу «Легкая атлетика». Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	Инструктаж ТБ по разделу «Легкая атлетика». Контрольный тест-бег 30м. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Всевозможные прыжки и многоскоки, эстафеты с предметами и без предметов. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	Определяет индивидуальные режимы физической нагрузки	Коммуникативные: управляет поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: строит логически обоснованные рассуждения на простом и сложном уровне.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Техника прыжка в длину с 13-15 шагов разбега.
2 (92)	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Всевозможные прыжки и многоскоки, эстафеты с предметами и без предметов. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	Определяет индивидуальные режимы физической нагрузки	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: делает выводы, определяет понятия.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Правила соревнований в прыжках.
3 (93)	Контрольный тест-подтягивание в висе. Эстафетный бег и бег на 500 метров.	Эстафетный бег и бег на 500 метров. Виды бега в легкой атлетике. Понятие эстафетный бег. Правила бега. Правила передачи эстафетной палочки. Разминка. Подводящие упражнение. Отработка навыка на месте и в движении.	Расширение двигательного опыта за счёт различных упражнений.	Коммуникативные: представляет содержание и сообщает его в устной форме. Регулятивные: контролирует свою деятельность.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Техника передачи эстафетной палочки.
4 (94)	Эстафетный бег и бег на 500 метров.	Эстафетный бег и бег на 500 метров. Виды бега в легкой атлетике. Понятие эстафетный бег. Правила бега. Правила передачи эстафетной палочки. Разминка. Подводящие упражнение. Отработка навыка на месте и в движении.	Расширение двигательного опыта за счёт различных упражнений.	Коммуникативные: представляет содержание и сообщает его в устной форме. Регулятивные: контролирует свою деятельность.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Техника передачи эстафетной палочки.

5 (95)	Развитие скорости. Спринтерский бег.	Развитие скорости. Спринтерский бег. Правила ТБ при беге, прыжках, метании мяча. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м.	Определяет индивидуальные режимы физической нагрузки	Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: строит логически обоснованные рассуждения на простом и сложном уровне.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Виды бега. Техника спринтерского бега.	
6 (96)	Высокий, низкий старты. Финиширование - техника выполнения	Высокий, низкий старты. Техника выполнения. Значение стартов. Финиширование - техника выполнения.	Владеет основами технических приёмов.	Коммуникативные: умеет вступать в диалог Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее.	Понимает чувства других людей и сопереживает им, оказывает помощь.	Владеет основами технических приёмов.	
7 (97)	Контрольный тест-бег 30м. Развитие скорости. Спринтерский бег.	Развитие скорости. Спринтерский бег. Правила ТБ при беге, прыжках, метании мяча. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м.	Определяет индивидуальные режимы физической нагрузки	Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: строит логически обоснованные рассуждения на простом и сложном уровне.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Виды бега. Техника спринтерского бега.	
8 (98)	Метание мяча весом 150 г. с места и с 4 – 5 шагов разбега в цель.	Метание мяча весом 150 г. с места и с 4 – 5 шагов разбега в цель. Метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.	Владеет основами технических действий	Коммуникативные: управляет поведением партнера. Регулятивные: умеет составлять план действий Познавательные: выполнять метание мяча на дальность.	Владеет несколькими способами решения учебной задачи.	Техника метания мяча весом 150 г. с места.	
9 (99)	Метание мяча весом 150 г с места и с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Метание мяча весом 150 г с места и с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.	Владеет основами технических действий	Коммуникативные: управляет поведением партнера. Регулятивные: умеет составлять план действий Познавательные: выполнять метание мяча на дальность.	Владеет несколькими способами решения учебной задачи.	Техника метания и характерные ошибки.	

10 (100)	Контрольный тест-бег 1000м. Метание гранаты с места и с 4—5 шагов разбега в цель.	Метание гранаты с места и с 4—5 шагов разбега в цель. Метание гранаты 500-700 г. с места на дальность, с колена, лёжа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2*2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2*2 м) с расстояния 10-12 м.	Владеет основами технических приёмов.	Коммуникативные: умеет вступать в диалог Регулятивные: сохранять заданную цель, видеть ошибку и исправлять ее. Познавательные: строит логически обоснованные рассуждения на простом и сложном уровне.	Понимает чувства других людей и сопереживает им, оказывает помощь.	Владеет основами технических приёмов.	
11 (101)	Смешанное передвижение до 1500м.	Смешанное передвижение до 1500м. Бег в равномерном темпе до 20 минут (мальчики), до 15 минут (девочки). Бег на 1500 м. Подвижные игры. Олимпийский девиз, символ, флаг, огонь.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, направленных на развитие физических качеств.	Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера. Познавательные: строит логически обоснованные рассуждения на простом и сложном уровне.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Значение выносливости для развития организма человека.	https://resh.ed u.ru/subject/les son/3524/main /171035/
12 (102)	Бег на средние дистанции. Переменный бег до 2000 м	Бег на средние дистанции. Переменный бег до 2000 м	Владеет основами технических действий	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство.	Значение занятий физической культуры для поддержания здоровья.	

