

муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 21

РАССМОТРЕНО на заседании МО Протокол от _____ № _____ Руководитель МО _____Пушкина Е.Ю.	СОГЛАСОВАНО Заместителем директора по УВР _____ Моисеенко М.Н. «_____» _____ г.	УТВЕРЖДАЮ Приказ от _____ № _____ Директор школы _____ К.А. Хватова
--	--	---

Рабочая программа
по физической культуре
для 10 класса

Количество часов в неделю – 3 часов, в год – 102 часов

УМК: Физическая культура . 10 класс: - В. И. Ляха 10-11 классы пособие для
учителей общеобразовательных учреждений.

Составитель: Лопатин Артем Вадимович,
учитель.

г. Рыбинск
2022 г.

1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию;
- формирование умения ясно, точно и грамотно излагать свои мысли в устной речи;
- развитие логического и критического мышления, культуры речи, способности к умственному эксперименту;
- формирование у учащихся интеллектуальной честности и объективности, способности к преодолению мыслительных стереотипов, вытекающих из обыденного опыта;
- воспитание качеств личности, обеспечивающих социальную мобильность, способность принимать самостоятельные решения;
- формирование качеств мышления, необходимых для адаптации в современном информационном обществе;
- развитие интереса к математическому творчеству и математических способностей.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- формирование представлений о математике как части общечеловеческой культуры, о значимости математики в развитии цивилизации и современного общества;

Познавательные УУД:

- умения осуществлять контроль по образцу и вносить коррективы;
- умения устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и выводы;
- умения понимать и использовать математические средства наглядности (чертежи, схемы);
- умения самостоятельно ставить цели, выбирать и создавать алгоритмы для решения учебных задач.

Коммуникативные УУД:

- развития способности организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

Предметные результаты:

- овладение математическими знаниями и умениями, необходимыми для продолжения обучения в старшей школе или иных общеобразовательных учреждениях, изучение смежных дисциплин, применение в повседневной жизни;
- умение работать с математическим текстом (структурирование, извлечение информации), точно и грамотно выражать свои мысли в устной и письменной речи, применять математическую терминологию и символику, использовать различные языки математики (словесный, символический, графический);
- владение базовым понятийным аппаратом: иметь представление о числе, дроби, об основных геометрических объектах;
- умение выполнять арифметические преобразования выражений, применять их для решения учебных математических задач и задач в смежных учебных предметах.

Темы проектной и исследовательской деятельности:

1. «Легкая атлетика». (Подготовка реферата)
2. «Гимнастика». (Создание наглядного пособия)
3. «Известный спортсмен». (Подготовка презентации)

Система оценки достижения планируемых результатов

По каждому разделу программы провожу контрольное тестирование. Для выставления оценки тестирования я пользуюсь как нормативными требованиями, имеющимися в государственных программах, так и рекомендательными, взятыми из журналов «Физическая культура в школе». Система обязательных зачетов по теме повышает роль уроков. Сдача таких нормативов позволяет мне получить информацию о суммарном тренировочном эффекте, полученном на протяжении одного учебного года, четверти. С их помощью могу определить

правильность выбора средств, методов, дозирование физической нагрузки учащихся, провести сравнительный анализ. На некоторых уроках применяю индивидуальные, групповые оценки, а так же взаимооценки и самооценки учеников для более полного и объективного оценивая результатов деятельности обучаемых.

Для учащихся с более низким уровнем физического развития организованы дополнительные занятия, на которых предоставляю возможность пересдавать учебные нормативы по физической культуре.

Я осуществляю мониторинг физического состояния, отслеживая регулярно по одним и тем же параметрам динамики функциональных показателей, показателей физического развития и физической (двигательной) подготовленности. Надо всегда помнить, что высокий исходный уровень физической подготовленности не ведет автоматически к

отличной оценке по физической культуре. Это только один из слагаемых успеваемости.

Причём для конкретного учащегося важнее соревноваться не столько с нормами и нормативами, сколько с самим собой. Поэтому более важными критериями в этом плане являются реальные темпы продвижения в развитии конкретных двигательных

способностей за установленное педагогом и учащимся время. Эти индивидуальные показатели прироста не должны быть лёгкими, но и в то же время, они должны быть реально выполнимыми.

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). **Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. **Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. **Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможения. **Спортивные игры.** Баскетбол. *Игра по правилам.* Волейбол. *Игра по правилам.* Футбол. *Игра по правилам.* **Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения. **Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка. **Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. **Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. **Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. **Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. **Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости. Ввиду отсутствия необходимых условий для занятий, рабочая программа не предусматривает практическое изучение плавательных упражнений. Необходимые знания по разделу «Плавание» обучающиеся получают в виде теоретических сведений и общеразвивающих упражнений. Разделы программы «Знания о физической культуре» и «Способы физкультурной деятельности» по предмету «Физическая культура» даются в процессе уроков. Элементы футбола изучаются в 4 четверти параллельно с легкоатлетическими упражнениями. Нормативы ГТО сдаются учащимися на уроках, в соответствии с программным материалом, в течении всего учебного года

3. Особенности обучения детей с ОВЗ

В 10-х классах есть учащиеся в ограниченных возможностями здоровья. Работа с такими учениками строится по адаптированной программе по индивидуальному маршруту с учетом рекомендаций ПМПК.

4. Календарно тематическое планирование

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел программы	Количество часов	Количество контрольных работ	ЦОР
1	Гимнастика с основами акробатики.	19	6	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/01/30/metodika-zanyatij-atleticheskoy-gimnastikoy
2	Легкая атлетика.	22	8	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/04/11/metodicheskoe-posobie-po-legkoy-atletike-

				dlya-8-11
3	Лыжная подготовка.	18	6	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/12/04/lyzhnaya-podgotovka
4	Подвижные и спортивные игры.	43	10	https://multiurok.ru/files/primernye-podvizhnye-igry-dlia-uchashchikhsia-x-xi.html
Итого		102	30	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Формы организации учебных занятий	дата
1	Меры безопасности на уроках легкой атлетики. <i>Характеристика видов спорта входящих в программу зимних и летних олимпийских игр.</i> Спринтерский бег.	Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе согласно требованиям безопасности и гигиеническим правилам, Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют. Составляют и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Фронтальный опрос	.
2	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	Применяют полученные знания, умения и навыки при совершенствовании бега на разные дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты.		

3	<i>Физическая культура и ВФСК «ГТО» сегодня.</i> Бег на 100 м. Прыжки в длину.	Объясняют значение и роль ВФСК «ГТО» для страны. Описывают технику выполнения прыжковых (беговых) упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности.	Фронтальный опрос	
4	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега, фазы полёта и приземления.	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.	тест	
5	<i>Особенности индивидуальной подготовки к участию в спортивно-оздоровительных и физкультурных мероприятиях.</i> Способы организации соревновательной деятельности в прыжках в длину.	Умеют планировать и проводить самостоятельные занятия по физической культуре; готовиться к спортивным мероприятиям; к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». Применяют полученные знания, умения и навыки при совершенствовании в прыжках и метании.	тест	
6	Способы организации соревновательной деятельности в беге на дистанции 100 м.	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;	Оценка скорости бега (100м).	
7	<i>Правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике.</i> Метание снаряда.	Максимально проявлять физические способности при выполнении метательных упражнений и демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений с туристическими элементами.	Контроль техники метания	

8	Выдающиеся достижения российских спортсменов. Кроссовый бег 2000 -3000м.	Раскрывают и характеризуют олимпийское движение, зимние и летние олимпийские виды спорта, достижения российских спортсменов. Преодолевают трудности, выполняют учебные задания по технической и физической подготовке;	Фронтальный опрос	
9	Способы организации соревновательной деятельности в беге на дистанции 2000-3000м.	Имеют способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.	Оценка скорости бега (2000м-3000м).	
10	«Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели». Правила безопасности во время занятий баскетболом. Элементы баскетбола.	Раскрывают понятие техники двигательного действия и используют основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Фронтальный опрос	
11	Техническая подготовка в баскетболе.	Демонстрируют технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрируют ее в процессе игровой деятельности. Демонстрируют технику ведения мяча различными способами. Знают, понимают и умеют выполнять технические действия.		
12	Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Игровые взаимодействия.	Демонстрируют технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрируют ее в процессе игровой деятельности. Умеют выполнять игровые и эстафетные задания. Умеют сохранять позитивный эмоциональный фон. Соблюдают технику безопасности.		

13	Броски мяча. Упражнения на развитие силы.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		
14	Специальные упражнения баскетболиста. Штрафной бросок. Мини-баскетбол.	Организовывают совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.		
15	Контроль техники передач мяча в движении по выбору учащихся. Упражнения на развитие силы.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	Внутри школьный мониторинг	
16	Контроль техники бросков мяча по выбору учащихся. Развитие быстроты. Линейные эстафеты.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила	Контроль техники	

		безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.		
17	Тактическая подготовка в баскетболе. Упражнения на развитие выносливости.	Знают, понимают и умеют выполнять тактические действия. Умеют выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах).		
18	<i>История и современное развитие физической культуры.</i> Контроль техники штрафных бросков. Школа мяча.	Составляют планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности Анализируют технику движений и предупреждают появление ошибок в процессе ее освоения.	Контроль техники	
19	Разновидности взаимодействия игроков в баскетболе.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		
20	Тактика свободного нападения. Игра по правилам мини- баскетбола	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		

21	Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по правилам мини- баскетбола.	Организуют совместные занятия в баскетболе со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий.		
22	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра по правилам мини- баскетбола.	Организуют совместные занятия в баскетболе со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий.		
23	Система личной защиты в игровых взаимодействиях.	Организуют совместные занятия в баскетболе со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий.		
24	Игры с элементами баскетбола.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделируют технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполняют правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.		
25/ 1	<i>Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья».</i> Правила техники безопасности. Акробатика.	Умеют и применяют расчеты для комплексной оценки индивидуального состояния здоровья. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику акробатических упражнений.	Фронтальный опрос	

26/ 2	Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Специальные упражнения для развития гибкости в акробатике. Эстафеты.	Знают основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Используют данные упражнения для развития гибкости. Описывают технику акробатических упражнений. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	Фронтальный опрос	
27/ 3	«Оказание первой помощи». Акробатические упражнения. Развитие силовых способностей.	Уметь оказывать первую помощь при травмах. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов, выполняют обязанность командира отделения. Соблюдают правила техники безопасности. Используют данные упражнения, для развития силовых способностей. Описывают технику акробатических упражнений.	Фронтальный опрос	
28/4	Контроль техники переворота боком. Лазание по канату.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	Контроль техники	
29/5	Акробатическая комбинация. Упражнения на гимнастических брусках.	Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.		
30/6	Контроль техники выполнения акробатической комбинации. Комбинации на брусках.	Описывают технику данных упражнений и составляют комбинацию на снарядах из числа	Внутри школьный мониторинг	

		разученных упражнений самостоятельно.		
31/7	Контроль комбинации на брусьях. Лазание по канату.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	Контроль техники	
32/8	<i>Организация досуга средствами физической культуры.</i> Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	Умеют и применяют в повседневной жизни организацию досуга средствами физической культуры. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	Фронтальный опрос	
33/9	Комбинации: на гимнастическом бревне (девочки); перекладине (мальчики).	Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение Используют упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.		
34/	Контроль техники выполнения комбинаций на	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают	Контроль	

10	снарядах. Опорный прыжок.	её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.	техники	
35/ 11	Опорный прыжок. КУ со скакалкой (девочки), с гантелями (мальчики). Упражнение на развитие гибкости.	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.	тест	
36/ 12	Контроль техники выполнения опорного прыжка. Упражнения на развитие выносливости.	Описывают технику опорных прыжков. Демонстрируют её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. Организовывают и проводят самостоятельные занятия гимнастикой	Контроль техники	
37/ 13	<i>Компоненты основ культуры здорового образа жизни.</i> Круговая тренировка с элементами прикладно-ориентированных упражнений.	Владеют информацией о российской и международной практике по организации услуг для населения физкультурно-спортивного и оздоровительного характера. Знают компоненты основ культуры здорового образа жизни, пути, возможности и формы их реализации.	Фронтальный опрос	
38/ 14	Подвижные игры. Гимнастическая полоса препятствий.	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, прохождении полосы препятствий. Излагают правила и условия проведения упражнений. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр, полосы		

		препятствий. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр, прохождения полосы препятствий. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр, полосы препятствий.		
39/ 15	<i>Прикладные аспекты Самбо.</i> Специально-подготовительные упражнения в самбо.	Знают о прикладных аспектах Самбо о различных возможностях системы Самбо. Умеют выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты самостраховки. Умеют выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты специально-подготовительных упражнений для техники.	Фронтальный опрос	
40/ 16	<i>Возможности системы Самбо как основы самозащиты.</i>	Знают о прикладных аспектах Самбо о различных возможностях системы Самбо.	Фронтальный опрос	
41/ 17	Игры – задания в самбо.	Умеют проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты.		
42/ 18	<i>Понятие о необходимой обороне. Самозащита.</i>	Знают и осознают понятие о необходимой обороне, о правомерности применения приемов Самбо. Умеют проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты.	Фронтальный опрос	
43/ 19	Развитие физических качеств на уроках самбо.	Знают и осознают понятие о необходимой обороне, о правомерности применения приемов Самбо. Умеют проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях		

		самозащиты.		
44/ 20	<i>Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.</i> Имитационные упражнения.	Знают и выполняют технику безопасности на занятиях и соревнованиях. Иметь представление и знать основные понятия игры – городки.	Фронтальный опрос	
45/ 21	<i>История развития городского спорта в СССР и России.</i> Техническая подготовка.	Знают об истории игры – городки. Умеют формулировать проблемы, самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении учебных задач. Знают терминологию и умеют выполнять технические элементы и специальные упражнения, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; способы простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при их выполнении.	Фронтальный опрос	
46/ 22	<i>Городки – игра первой Всесоюзной Олимпиады.</i> Тактическая подготовка.	Идентифицируют игру городки с Россией, её историей и культурой. Демонстрируют быстрое, оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов в процессе игры в городки. Умеют анализировать действия противника, определять слабые точки, выстраивать тактику собственных действий и достигать поставленной цели.	Фронтальный опрос	
47/ 23	Подвижные игры на материале футбола.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		
48/ 24	Игра мини – футбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		

49/1	<i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Имитационные упражнения.</i>	Знают и выполняют требования безопасности на занятиях. Умеют оказать первую помощь при травмах и обморожении. Знают терминологию разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм.	Фронтальный опрос	
50/2	<i>Первая помощь при обморожениях.</i> Передвижение на лыжах по учебной лыжне.	Умеют оказать первую помощь при травмах и обморожении. Знают и умеют выполнять технику передвижения на лыжах. Соблюдают технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Знают и характеризуют виды лыжных ходов и умеют выполнять элементы классических ходов.	Фронтальный опрос	
51/3	<i>История развития лыжного спорта.</i> Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	Знают об истории развития лыжного спорта. Знать и уметь выполнять технику передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Знают и характеризовать виды лыжных ходов и уметь выполнять элементы классических ходов.	Фронтальный опрос	
52/4	<i>Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений</i>	Знают и умеют представлять классификацию	Фронтальный опрос	

	<i>попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.</i> Комплекс специальных упражнений на лыжах.	классических лыжных ходов. Имеют представление о фазовом составе и структуре движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Знают терминологию разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм. Знают, классифицировать и применять физические упражнения по преимущественному воздействию их на физические качества человека		
53/5	<i>Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами.</i> Бег на лыжах различными способами передвижения	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Фронтальный опрос	
54/6	Контроль техники выполнения с попеременного хода на одновременный ход.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Контроль техники выполнения	
55/7	Контроль техники выполнения с одновременного хода на попеременный ход.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время игровых заданий.	Контроль техники выполнения	

56/8	Бег на лыжах на короткие дистанции со средней и максимальной скоростью.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		
57/9	<i>Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче норм и требований комплекса ВФСК «ГТО».</i> Полуконьковый ход.	Умеют планировать и анализировать выполнение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО» по лыжной подготовке. Умеют выполнять в различных сочетаниях виды лыжных ходов. Описывают технику полуконькового хода, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Фронтальный опрос	
58/10	<i>Классификация коньковых ходов.</i> Разновидности коньковых ходов.	Описывают технику конькового хода, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Фронтальный опрос	
59/11	Горнолыжная техника: спуски и подъемы. Преодоление дистанции 3 км со средней скоростью без учета времени.	Умеют выполнять и преодолевать спуски, торможения, повороты и способы подъемов на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.		
60/12	<i>Российские лыжники на Олимпийских играх.</i> Горнолыжная техника.	Умеют презентовать знания о Российских лыжниках на Олимпийских играх. Описывают технику полуконькового хода при подъёме, выявляя и устраняя типичные ошибки.		
61/13	Контроль горнолыжной техники. Лыжные эстафеты.	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Внутри школьный мониторинг	

		совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.		
62/14	<i>Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.</i> Соревнование на дистанцию 3 -5 км.	Знают и применяют объективные и субъективные показатели самоконтроля, в то числе физического развития и физической подготовленности. Анализируют основные показатели здоровья, физического развития и физической подготовленности. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время соревновательной деятельности.	Соревнования	
63/15	Эстафеты направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	Знают, классифицируют и применяют физические упражнения по преимущественному воздействию их на физические качества человека.		
64/16	Организация и проведение подвижных игр по выбору учащихся.	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности.		
65/17	Прикладно-ориентированные упражнения на лыжах при передвижении по пересечённой местности с использованием рельефа трассы до 5 км	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.		
66/18	Игры – соревнования.	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают		

		двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности.		
67/19	<i>Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола.</i> Тактическая подготовка в баскетболе.	Знают, понимают и умеют выполнять тактические действия. Умеют выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах)	Фронтальный опрос	
68/20	Индивидуальные действия в баскетболе.	Демонстрируют технику выполнения бросков мяча в корзину, анализируют правильность выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Демонстрируют технику и результативность бросков мяча в корзину.		
69/21	Подвижные игры на материале баскетбола.	Используют ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.		
70/22	<i>Футбол и баскетбол - современное развитие видов спорта.</i> Личная и командная защита в игровых взаимодействиях.	Знают о развитии игровых видов спорта. Понимают значение и место футбола и баскетбола в системе физического воспитания. Имеют представление, анализировать современное состояние игровых видов спорта и прогнозировать пути их развития. Знают и умеют представить аудитории теоретические сведения и собственную позицию на современные футбольные и баскетбольные объединения, знаменитые российские команды.	Фронтальный опрос	
71/23	Технико-тактические действия в баскетболе.	Знают, называют и понимают основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта. На основе знаний анализируют собственные результаты по совершенствованию техники движений в баскетболе.		
72/24	<i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением</i>	Знают и понимают о значении физической культуры	Фронтальный	

	здоровья, развитием физических качеств. Игровая подготовка.	как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.	й опрос	
73/25	Специальные упражнения баскетболиста. Игра по правилам мини - баскетбола.	Организуют совместные занятия в баскетболе со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий.		
74/26	Встречные и линейные эстафеты с мячами.	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игровых заданий		
75/27	<i>Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола.</i> Техника передвижения.	Умеют выполнять технические действия, осмысленно применять в изменяющейся ситуации.	Фронтальный опрос	
76/28	Техника полевого игрока.	Умеют взаимодействовать с партнерами и учителем. Знают и понимают язык невербального общения. Владеют способами тактических действий. Умеют быстро реагировать на меняющуюся ситуацию. Умеют работать в группе. Высокий уровень мотивационного настроения		
77/29	Ведение мяча различными способами в футболе.	Способность управлять собственным психофизическим состоянием.		
78/30	Выполнение финтов.	Умеют взаимодействовать с партнерами и учителем. Знают и понимают язык невербального общения.		

		Владеют способами тактических действий. Умеют быстро реагировать на меняющуюся ситуацию. Умеют работать в группе. Высокий уровень мотивационного настроя		
79/31	Отбор мяча в футболе.	Умеют взаимодействовать с партнерами и учителем. Знают и понимают язык невербального общения. Владеют способами тактических действий. Умеют быстро реагировать на меняющуюся ситуацию. Умеют работать в группе. Высокий уровень мотивационного настроя		
80/32	Подвижные игры на материале футбола.	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игровых заданий		

81/1	Инструктаж техники безопасности в футболе. Удары мяча.	Владеют способами тактических действий. Умеют быстро реагировать на меняющуюся ситуацию.	Фронтальный опрос	
82/2	Вбрасывание мяча.	Владеют способами тактических действий. Умеют быстро реагировать на меняющуюся ситуацию. Умеют взаимодействовать с партнерами и учителем. Знают и понимают язык невербального общения.		
83/3	Вбрасывание мяча из различных исходных положений	Владеют способами тактических действий. Умеют быстро реагировать на меняющуюся ситуацию. Умеют взаимодействовать с партнерами и учителем.		

		Знают понимают язык невербального общения.		
84/4	Техника вратаря.	Владеют способами тактических действий. Умеют быстро реагировать на меняющуюся ситуацию. Умеют взаимодействовать с партнерами и учителем. Знают понимают язык невербального общения.		
85/5	<i>Броски руками и выбивания мяча ногам</i>	Владеют способами тактических действий. Умеют быстро реагировать на меняющуюся ситуацию. Умеют взаимодействовать с партнерами и учителем. Знают понимают язык невербального общения.		
86/6	Игра мини-футбол.	Умеют работать в группе.		
87/7	Правила ТБ при занятиях л/а. Челночный бег 3х10м Бросок и ловля набивного мяча.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Фронтальный опрос	

88/8	Организация досуга средствами физической культуры и спорта. Техника «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона.	Знают и применяют упражнения и двигательные действия оздоровительной направленности и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку с учётом своих индивидуальных особенностей развития и функционального состояния. Применяют полученный знания, умения и навыки при совершенствовании бега.	Фронтальный опрос	
89/9	Техника барьерного бега.	<i>Включают</i> упражнения и задания на укрепление и развитие различных групп мышц и вестибулярного аппарата в различные формы занятий физической культурой. Умеют взаимодействовать в парах, малых группах, командах.		
90/10	Самоконтроль и наблюдение за своим физическим развитием. Прыжок в высоту способом «Перешагивание».	Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно - оздоровительной деятельности Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Фронтальный опрос	
91/11	Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Упражнения для метания.	Описывают фазы прыжка в высоту. Отбирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Описывать технику метательных упражнений, выявлять и устранять характерные	Контроль техники выполнения прыжка в	

		ошибки, демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.	высоту.	
92/12	Прыжок в высоту способом «Перешагивание»	Описывают технику выполнения прыжка в высоту, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности.	Оценка высоты прыжка	
93/13	Метание снаряда. Эстафетный бег. Многоскоки.	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Соблюдают правила безопасности.		
94/14	Способы организации соревновательной деятельности в техники метания гранаты на дальность.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений. Соблюдение правил безопасности. Уметь выбирать индивидуальный режим физической нагрузки и контролировать по ЧСС.	Внутри школьный мониторинг	
95/15	Способы организации соревновательной деятельности в беге на дистанции 100 м.	Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты.	Оценка скорости бега (100м).	
96/16	Отработка тактических приёмов бега на средние дистанции.	Имеют способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.		

97/17	Кроссовый бег. Прыжки в длину с разбега.	Описывают технику бега по пересеченной местности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.		
98/18	«Способы спортивного плавания» Соревнования в беге на 2000-3000 м	Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Соблюдать технику безопасности.	Оценка скорости бега (2000-3000).	
99/19	Полоса препятствий.	Применяют игровые навыки в организации физкультурно-спортивной и досуговой деятельности. Умеют организовывать и планировать сотрудничество с учителем и сверстниками. Умеют коммуницировать в процессе групповой работы.		
100/20	Развитие быстроты. Игра по правилам мини-футбола.	Организовывают совместные занятия в футболе со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия в футболе для развития физических качеств.		
101/21	«Правила купания в открытых водоемах». Игра по правилам мини-футбола.	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия в футболе для развития физических качеств.	Фронтальный опрос	
102/22	Подвижные игры с элементами футбола для закрепления техники остановок и ударов по мячу. Развитие силы.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.		

		Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.		
--	--	--	--	--