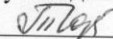


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов № 36»

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения

Руководитель МО

 Т.Л.Горбатова

Протокол от «29» августа 2022 г. № 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 М.Ю.Кулебякина

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МОУ «Средняя школа № 36»

 Т.И.Юркина

Приказ от «31» августа 2022 г.
№ 03-08/196



**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

учебного предмета
«Физическая культура»

для 10 А класса среднего общего образования

Составитель: Горбатова Тамара Леонидовна
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативная правовая основа программы

Нормативно-правовую основу настоящей программы по учебному предмету «Физическая культура» составляют следующие документы:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 3 августа 2018 г. № 317-ФЗ «О внесении изменений в статьи 11 и 14 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;

приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1577);

приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 413 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»

Программа разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования по учебному предмету «Физическая культура», входящему в образовательную область «Физическое воспитание».

- Государственной программы доктора педагогических наук В.И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», М., Просвещение, 2012г.

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждено в 2014 г.)

- Учебного плана школы на 2022-2023 учебный год;

Количество часов: 68 (в неделю 2 часа).

Уровень программы базовый

УМК учителя Государственная программа доктора педагогических наук В.И. Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», М., Просвещение, 2012г.

УМК обучающегося Учебник для общеобразовательных учреждений. Физкультура. 10 - 11 классы. ФГОС: под общ. редакцией Лях В.И., Издательство: Просвещение, 2014 г.

Раздел. 1 Общая характеристика учебного предмета.

Цель школьного физического воспитания - 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.

Задачи:

1. Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
2. Обучение основам базовых видов двигательных действий;
3. Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
4. Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
5. Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
6. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
7. Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
8. Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
9. Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
10. Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

Общая характеристика учебного процесса

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

1. Требований к результатам освоения образовательных программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
2. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
3. Закон «Об образовании»;
4. Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
5. Примерной программы основного общего образования;
- Приказа Минобрнауки от 31 декабря 2015 г. № 1577;
6. .

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 11 класс из расчета 2 часа в неделю: в 10 классе – 68 часов.

Описание ценностных ориентиров учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура», направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценностные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают целевые установки системы начального общего образования:

- Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
 - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
- Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
 - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
 - уважения к окружающим – умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.
- Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
 - принятие и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества, и стремления следовать им;
 - ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
- Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
 - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
 - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:
 - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;
 - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
 - формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;
- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- 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 дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 100 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях спортивного снаряда на дальность с 4-5 шагов разбега. Метать теннисный мяч с места, в горизонтальную и вертикальную цели;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-110 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 100 м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;

- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.
- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

Содержание учебного предмета

История физической культуры.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

Физическое совершенствование

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание гранаты.

Спортивные игры.

Баскетбол, волейбол - игра по упрощенным правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка. Развитие выносливости координации движений, быстроты.

Баскетбол, волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Кроссовая подготовка. Развитие выносливости, силы, быстроты,

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс (девочки)

Общее количество часов - 68

Знать:

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Баскетбол: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учёт знаний	Д\з	Дата проведени я	
									План	Ф ак т
	Легкая атлетика (11ч)									
1	Инструктаж ТБ по разделу «Лёгкая атлетика». Закрепление техники выполнения беговых и прыжковых	5/1	Изучение нового материала	Ознакомление учащихся с требованиями учебной программы по физическому воспитанию в 10 классе, с содержанием занятий по разделу «Лёгкая атлетика» в первом триместре, с правилами поведения и мерами	Знать правила поведения, технику безопасности и предупреждени е травматизма на занятиях физическими	-формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие	Текущий	КУГ №1	02.09 .2022	

	упражнений. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей.			безопасности на уроках. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	упражнениями.	приёмы решения поставленных задач. - ставить вопросы, обращаться за помощью				
2	Закрепление техника выполнения беговых и прыжковых упражнений. Метание малого мяча на дальность.	1	Комбинированный	Краткая беседа на тему «Правовые основы физической культуры и спорта». Закрепление техники выполнения высокого старта, прыжковых упражнений и развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча на дальность.	Высокий старт. Стартовый разгон	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	текущий	КУГ №1	07.09	
4	Определение уровня физической подготовленности учащихся (скоростные). Развитие выносливости.	1	Совершенствование	ОРУ в движении. Бег на 30 м (сек). Бег от 200 до 1000 м.	Финальное усилие.	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -ставить вопросы, обращаться за помощью;	Девушки: «5» «4» «3» 4,8 5,3 6,1	КУГ №1	09.09	
4	Закрепление техники бега на короткие дистанции. Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости.	1	Совершенствование	Низкий старт по сигналу и стартовый разгон на расстояние 10-15 м. Бег с хода с максимальной скоростью (30 м+20 м + 10 м). Прыжки в длину с места, толчком двумя Бег от 500 до 1000 м.	Техника низкого старта	-формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. контролировать и оценивать процесс и		КУГ №1	14.09	
5	Правила соревнований	1	Учётный	Правила соревнований в беге на	Техника бега	оценивать процесс и	Девушки:	КУГ №1	16.09	

	в беге на короткие дистанции. Приём контрольных учебных нормативов в беге на 100 м. Метание малого мяча на дальность с места.			короткие дистанции. Бег на 100 м (сек). Метание малого мяча на дальность с места.	на короткие дистанции.	результат деятельности.	«5» «4» «3» 16,5 17,0 17,8	Бег			
6	Метание малого мяча на дальность с разбега. Приём контрольных учебных нормативов в беге на 500 м (дев)	3/1	Изучение нового материала	Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность с разбега в коридоре 5 -6 метров. Бег 500 м. с макс. скоростью. ЧСС во время бега – 155-165 уд/мин.	техника метания	-формулировать и удерживать учебную задачу. контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение	Текущий	КУГ №1	21.09		
7	Приём контрольных учебных нормативов в метании малого мяча на дальность с разбега. Развитие выносливости			Метании малого мяча на дальность с разбега. Бег в равномерном темпе: мальчики-8 мин, девочки- 7 мин.	техника метания	формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -адекватная мотивация учебной деятельности	Девушки: «5» «4» «3» 23 19 16	КУГ №1	23.09		
9	Определение уровня физической подготовленности учащихся (координационные) Развитие выносливости.	1	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3 x 10 м (сек). Бег в равномерном темпе до 7 мин. ЧСС во время бега – 155-165 уд/мин	финальное усилие. Челночный бег	-формулировать учебную задачу - определять, где применяются действия с мячом -задавать вопросы,	Девушки: «5» «4» «3» 8,4 8,7 9,7	КУГ №1	28.09		
10	Определение уровня физической подготовленности учащихся (скоростно-силовые)	3/1	Изучение нового материала	Правила соревнований в прыжках в длину. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, толчком двумя – на результат (см).	техника выполнения прыжка в длину с места	-сличать способ действия и его результат; коррекция - вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений	Девочки: «5» «4» «3» 210 190 160	КУГ №1	30.09		

	Прыжок в длину с места, толчком двумя (см)			Бег в равномерном темпе до 10 мин. ЧСС во время бега – 155-165 уд/мин		-осуществлять рефлекссию способов и условий действий; узнавать,				
11	Определение уровня физической подготовленности обучающихся (выносливость). Развитие физических способностей.	1	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в течении 6 минут – на результат (м). Метания и толкания набивного мяча весом 1 кг.	Гладкий бег	-сличать способ действия и его результат; коррекция - вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений	Девушки: «5» «4» «3» 1300 1200 900	Прыжки через скакалку	05.10	
Баскетбол (7 час)										
12	Ознакомление учащихся с содержанием занятий и учебными требованиями по баскетболу, повторение правил безопасности поведения на занятиях по баскетболу в спортивном зале. Закрепление элементов техники игры в баскетбол, изученных в 5-9 классах.	1	Изучение нового материала	ТБ на уроках по баскетболу. Элементы техники игры в баскетбол (передвижение по площадке без мяча; передача мяча одной рукой от плеча; ведение мяча; бросок мяча одной и двумя руками в кольцо). Игра 5х5 с соблюдением основных правил	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения - контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки. применять установленные правила в планировании способа решения - контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности	Текущий	Т.Б. КУГ №2	07.10	
13	Закрепление элементов техники игры в баскетбол. Терминология баскетбола. Развитие скоростных и координационных способностей	1	Комбинированный	Закрепление техники передвижения по площадке без мяча. Скоростное ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча от головы. Закрепление изученных технических приёмов в учебной игре «Стритбол»	Терминология баскетбола	оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки.	Текущий	КУГ №2	12.10	
14	Закрепление элементов техники игры в баскетбол. Развитие скоростных и	1	Комбинированный	Броска мяча в кольцо в движении одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Закрепление техники скоростного ведения мяча.	Терминология баскетбола	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным	Текущий	КУГ №2	14.10	

	координационных способностей			Закрепление изученных технических приёмов в учебной игре 3х3 в одно кольцо		эталон -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения - обращаться за помощью -выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства				
15	Закрепление техники броска мяча в кольцо в движении одной рукой от плеча. Закрепление изученных технических приёмов в различных сочетаниях.	1	Комбинированный	Обучение ловле высоко летящего мяча в прыжке двумя руками. Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо в движении одной рукой от плеча. Игра «Борьба за мяч»	Терминология баскетбола		Оценка техники стойки, передвижений	КУГ №2	19.10	
16	Правила игры. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Закрепление изученных технических приёмов в различных сочетаниях.	1	Комбинированный	Правила игры. Упражнения, включающие сочетание приёмов. Учебная игра 5 х 5 с соблюдением основных правил.	Правила игры.	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения - обращаться за помощью	Текущий	КУГ №2	21.10	
17	Обучение взаимодействию двух игроков в нападении через заслон. Оценка выполнения учащимися сочетания технических приёмов.	1	Комбинированный	Ведение мяча с обводкой трёх препятствий, стоящих на линиях штрафного броска и в центральном круге. Взаимодействие двух игроков в нападении с использованием заслона.	Правила игры.	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Оценка техники ведения мяча на месте	КУГ №2	26.10	
18	Оценка выполнения учащимися сочетания технических приёмов. Учебная игра 5х5.	2	Изучение нового материала	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Бросок мяча в корзину. Игра в мини - баскетбол	Правила игры.	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном	Текущий	КУГ №2 Правила игры в баскетбол	29.10	

Общее количество учебных часов –**14**

Знать:

Баскетбол: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий.

Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно – исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

№ п/п	Тема урока	Кол -во часо в	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учёт знаний	Д\з	Дата проведени я	
									План	Ф ак т
Гимнастика 14 час										
19	Ознакомление учащихся с правилами безопасности поведения при выполнении гимнастических упражнений. Опорный прыжок по	1	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Опорный прыжок через гимнастический козёл в ширину («ноги врозь») Определение уровня физической подготовленности обучающихся (гибкости см)	Знать правила безопасности поведения при выполнении гимнастическ х упражнений. Уметь выполнять	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы	Девушки: «5» «4» «3» +20 +14 +7	КУГ №3	02.11	

	программе 10 класса				строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок.	решения - обращаться за помощью				
20	Информация на тему «Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья». Обучение технике выполнения опорных прыжков через гимнастический козёл в ширину.	2	Комбинированный	Техника выполнения опорных прыжков через гимнастический козёл в ширину. Развитие скоростно- силовых способностей с использованием скакалки и набивных мячей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок.	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	Текущий	КУГ №3	11.11	
21	Выполнение контрольного упражнения в опорных прыжках через гимнастический козёл в ширину. Обучение технике выполнения висов на высокой перекладине. Развитие силовых способностей.			Техника выполнения висов и передвижение в висе, размахивание в висе и соскок мах. Опорный прыжок через гимнастический козёл в ширину (на технику выполнения)	Уметь выполнять опорный прыжок.		Техника выполнения		16.11	
22	Обучение технике выполнения висов на высокой перекладине и упоров на низком бревне.	6/1	Повторение	Упражнения на низком бревне. Упражнения в висах на перекладине.	Уметь выполнять акробатические элементы	-использовать общие приёмы решения задач. - ставить вопросы и обращаться за помощь.	Техника выполнения	КУГ №3	18.11	
23	Повторение техники выполнения акробатических упражнений. Приём контрольных учебных нормативов.	1	Комбинированный	Техника выполнения акробатических упражнений: группировка; перекаты в группировке; кувырок вперёд; стойка на лопатках. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, количество раз за 30	Название гимнастических снарядов	-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать	Девушки: «5» «4» «3» 20 10-19 9	КУГ №3	23.11	

				сек.		познавательную цель -слушать собеседника, формулировать свои затруднения				
24	Закрепление техники выполнения упражнений по акробатике.			Техники выполнения акробатических упражнений: кувырки вперед, назад; стойка на лопатках перекатом назад; «мост» из положения, лежа. Развитие координационных способностей, гибкости.	Уметь выполнять акробатические элементы	выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -использовать общие приёмы решения задач. - ставить вопросы и обращаться за помощь.	Техника выполнения			
25	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. Развитие силовых, координационных способностей учащихся	1	Комбинированный	ОРУ в парах. Техника выполнения упражнений по акробатике. Девушки: основная стойка; упор присев; перекал назад; стойка на лопатках; опуская ноги, кувырок назад в полу шпагат; упор присев прыжком; основная стойка. Упражнения для мышц брюшного пресса.	терминология		текущий		25.11	
26	Выполнение контрольного упражнения по акробатике. Развитие силовых, координационных способностей учащихся	2	контроль	Контрольные упражнения из 5-6 элементов акробатики. Развитие силовых, координационных способностей учащихся (подтягивание, отжимание в упоре, прыжки через скакалку)	Уметь выполнять акробатические элементы		Техника выполнения	КУГ №3	30.11	
27	Выполнение контрольного упражнения по акробатике (девочки) Развитие силовых, координационных способностей учащихся	1	контроль	ОРУ Техника выполнения упражнений по акробатике. Развитие координационных способностей (прыжки через скакалку за 30 сек)		- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	Техника выполнения	КУГ №3	02.12	

28	Повторение выполнения строевых упражнений. Приём контрольных учебных нормативов в прыжках через скакалку за 1 мин	6/1	Изучение нового материала	ОРУ с гимнастической скакалкой. Строевые упражнения. Прыжок, через скакалку, количество раз за 1 мин	Прыгать через скакалку	Использовать установленные правила в контроле способа решения -ставить и формулировать проблему. - договариваться о распределение функций и ролей в совместной деятельности	Девушки: «5» «4» «3» 150 140 130	КУТ №3	07.12	
29	Основы знаний. «Основные формы и виды физических упражнений» Развитие координационных способностей, обучающихся (прыжки со скакалкой). Учебная игра в баскетбол 5х5 с соблюдением основных правил	1	Комбинированный	Прыжки со скакалкой на скорость за 30 сек. 3 серии. Развитие гибкости. Учебная игра в баскетбол 5х5 с соблюдением основных правил	Прыгать через скакалку	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	Девушки: «5» «4» «3» 74 72 68	КУТ №3	09.12	
30	Повторение строевых упражнений. Учебная игра в баскетбол 5х5 с соблюдением основных правил	1	Комбинированный	Выполнение строевых упражнений. Работа по станциям. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	Название г/снарядов	-вносить дополнения и изменения в план и способ действия в случае расхождения действия и его результата -контролировать процесс и результат деятельности. - определять общую цель и пути её достижения	Девушки: «5» «4» «3» 10+ 8+ 5-	КУТ №3	14.12	
31	Приём контрольных учебных нормативов. Учебная игра в баскетбол 5х5 с соблюдением основных правил	1	Учётный	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа Учебная игра в баскетбол 5х5 с соблюдением основных правил	Уметь выполнять отжимание в упоре лёжа	пути её достижения -вносить коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок -контролировать процесс и результат деятельности - формулировать собственное мнение и	Девочки: «5» «4» «3» 25 20 15	КУТ №3	16.12	

						позицию; формулировать свои затруднения				
32	Проверить выполнение строевых команд. Эстафеты, игры по выбору	6/1		Строевой шаг, размыкания и смыкания.	Уметь выполнять строевые команды	- использовать речь для регуляции своего действия - применять правила и пользоваться инструкциями	Текущий	КУГ №3	21.12	

Общее количество учебных часов – **20**

Знать:

Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.

Техника безопасности при занятии лыжами.

Кроссовая подготовка: Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Основы правильной техники преодоления препятствий, используя полосу искусственных сооружений: лабиринт, бревно, ров и т.д. Помощь в судействе.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учёт знаний	Д\з	Дата проведения	
									План	Факт
33	ТБ на уроках на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1	Комбинированный	ТБ на уроках Л/подготовки. Температурный режим, одежда и обувь лыжника, подгонка лыжных креплений. Переноска и надевание лыж.	Попеременный двухшажный ход. основы правильной техники	-готовность и способность к саморазвитию -составлять план и последовательность действий -использовать знаково-символические	Текущий	КУГ №4.	11.01.2023	

						средства, в том числе модели и схемы				
34	Закрепление техники выполнения одновременного бесшажного хода, попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1,5 км. Кроссовая подготовка	1	Комбинированный	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км. Смешанное передвижение (сочетание ходьбы и бега): мальчики 1,5 км, девочки 800-1 км.	Одновременный бесшажный ход	-адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок -устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности	Текущий	КУГ №4.	13.01	
35	Закрепление техники выполнения одновременного бесшажного хода, попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 1,5 км. Кроссовая подготовка Развитие скоростно-силовых способностей учащихся			Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 1,5 км Подтягивание, отжимание, прыжки в длину с места, толчком двумя, упражнения с большими мячами. Учебная игра (5х5) с соблюдением основных правил.	Уметь играть в баскетбол.	-адекватно воспринимать предложения учителей и родителей и др. людей по исправлению ошибок -устанавливать соответствие полученного результата поставленной деятельности	Текущий	КУГ №4.	18.01	

36	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Закрепление техники выполнения одновременного бесшажного хода, попеременного двухшажного хода. Кроссовая подготовка	1	Совершение	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции в 1,5-2 км. Развитие быстроты: мальчики. 4х20 м, дев 3х20 м. Смешанное передвижение: мальчики 1,5 км, девочки 800-1км.	обморожения и травмы.	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников - эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им -обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Текущий	Комплекс №4	20.01	
37	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Закрепление техники выполнения торможения «плугом». Дистанция 2 км. Кроссовая подготовка.	1	Комбинированный	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 2 км. Встречная эстафета без палок (до100м) Развитие быстроты: девушки 3х30 м. Упражнения для развития силовой выносливости. Игры по выбору учащихся.	Значение занятий лыжным спортом , работоспособность	-искать и выделять необходимую информацию из различных источников - получать и обрабатывать информацию - обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Текущий	Комплекс №4.	25.01	
38	Переход с одновременных ходов на попеременные.			Прямой переход. Переход с прокатом. Прохождение Дистанции 2 км.		-искать и выделять необходимую информацию из различных источников - эмпатия как понимание чувств других людей и	Текущий	Комплекс №4.	27.01	

	Закрепление выполнения ранее изученных технических приёмов в учебной игре (волейбол). Развитие выносливости			Бег в равномерном темпе: мальчики-10 мин; девочки- 7 мин. Учебная игра 6х6 с соблюдением ос		сопереживание им -обращаться за помощью, формулировать свои затруднения				
39	Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие скоростно-силовых способностей.			Переход с неоконченным толчком одной палкой. Пятерной прыжок с места с ноги на ногу: оттолкнуться пять раз, приземлиться на обе ноги. Бег в равномерном темпе: девушки – 6 мин. ЧСС во время бега 155-165 уд/мин.		контролировать и оценивать результат своей деятельности -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий	Комплекс №4.	01.02	
40	Применение лыжных мазей. Закрепление техники выполнения спуска с изменением стойки. Проверить повороты переступанием на месте. Прохождение дистанции 2,5 км. Развитие силовых и скоростно- силовых способностей.	1	Учётный	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием на месте - техника выполнения. Техника выполнения спуска с изменением стойки. Передвижение на лыжах по учебно-тренировочной лыжне в медленном темпе Прыжки через скакалку в максимально быстром темпе в течение 1 мин. Медленный бег в течение 5 мин. Игры по выбору.	Лыжные мази, торможение и повороты	-контролировать и оценивать результат своей деятельности -самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	Текущий девушки – 120 – 150 раз/мин	Комплекс №4.	03.02	
41	Закрепление техники	1	Комбинированный	Передвижение одновременным	координация,		3 км без учёта времени	Комплекс №4.	08.02	

	передвижения одновременным бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом. Обучение технике преодоления впадины на склоне во время спуска. Проверить выполнение прыжков через скакалку за 1 мин. Учебная игра в волейбол 6х6.		ый	бесшажным ходом, одновременным двухшажным ходом, преодоления впадины на склоне во время спуска. Медленное передвижение по дистанции – 3 км. Прыжки через скакалку на выносливость Учебная игра в волейбол 6х6.	выносливость	-оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -контролировать и оценивать результат своей деятельности -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь -использовать знаково- символические средства, в том числе модели и схемы узнавать, называть и определять объекты и предметы окружающей действительности. -оказывать в сотрудничестве взаимопомощь	Девочки: «5» «4» «3» 150 140 130			
42	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	1	Учётны й	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.	Виды лыжного спорта		Девочки: «5» «4» «3»	Комплекс №4.	10.02	
43	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на лыжах.	1	Учётны й	Лыжные гонки – 2 км, или 3 км без учёта времени. Повторение поворотов, торможений. Игра на лыжах.	-торможения		Девушки: «5» «4» «3» 19,3020,022,30	Комплекс №4.	15.02	
44	Волейбол: Закрепление выполнения элементов техники волейбола, освоенных в 5 и 9 классах.	1	Комбин ированн ый	Техника передвижений в основной стойке волейболиста. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками на месте и во время перемещений. Выполнение нижней и верхней прямой	Уметь выполнять элементы игры в волейбол	-контролировать и	текущий	КУУГ № 4.	17.02	

	Развитие физических качеств, необходимых для игры в волейбол.			подачи мяча.		оценивать результат своей деятельности -самостоятельность и личная ответственность				
45-46	Закрепление выполнения элементов техники волейбола. Развитие скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	2		Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Закрепление техники прямого нападающего удара. Выполнение нижней и верхней прямой подачи мяча. Челночный бег (6х9 м),	Уметь выполнять элементы игры в волейбол	за свои поступки, установка на здоровый образ жизни	текущий	КУУГ №4.	22,24 .02	
47-48	Закрепить умение преодолевать горизонтальные препятствия. Челночный бег 3 x 10 м.	2	Изучение нового материала	Специальные беговые упражнения. Бег с. преодолением горизонтальных препятствий Челночный бег 3 x 10 м. Броски набивного мяча (1-2кг) одной и двумя руками.	Уметь преодолевать препятствия	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности	Девушки: «5» «4» «3» 8,4 8,7 9,7	Комплекс №3.	01,03 .03	
49-50	Закрепить умение выполнять метание малого мяча в горизонтальную цель и по движущейся цели. Развитие выносливости.	2	Совершенствование	Преодоление горизонтальных препятствий во время длительного бега (10-12 мин) Метание малого мяча в горизонтальную цель и по движущейся цели.	Уметь преодолевать препятствия, метать мяч в цель.	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы	Девушки: «5» «4» «3» 8,4 8,7 9,7	Комплекс №3.	08,10 .03	
51-52	Выполнение контрольных учебных нормативов в шестиминутном беге. Учебная игра в волейбол	2	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. Бег в течении 6 мин на кол-во пробегаемых метров. Учебная игра в волейбол 6х6 с соблюдением основных правил.		Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и	Девушки: «5» «4» «3» 1300 1200 900	Комплекс №3.	15,17 .03	

						формулировать проблемы.				
--	--	--	--	--	--	-------------------------	--	--	--	--

Общее количество учебных часов - 16

Знать:

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

Плавание: Терминология плавания. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Футбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учёт знаний	Д\з	Дата проведения	
									План	Факт
53	Инструктаж Т/Б на уроках волейбола. Закрепление техники передвижения в основной стойке волейболиста. Закрепление техники приёма и передачи мяча в парах и тройках.	2	Комбинированный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Броски набивного мяча в парах. Игра в мини-волейбол	Тактика свободного нападения	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Комплекс № 4	22.03	
54	Закрепление техники выполнения прямого нападающего удара. Приём и передачи мяча сверху двумя руками во время перемещения. Верхняя прямая подача мяча.	2	Комбинированный	Многократные передачи мяча двумя руками в парах сверху над собой и в парах через сетку. Встречные эстафеты. Бросок набивного мяча весом 1 кг из положения, стоя двумя руками из-за головы.	Правила игры, технические приёмы	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы	Девочки: «5» «4» «3» 620 570 500	Комплекс № 4	24.03	
55	Оценка техники выполнения передачи мяча сверху через сетку в парах.	1	Совершенствование	Оценка техники выполнения изученных приёмов. Учебная игра с заданием играть в три касания с оценкой целесообразности	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам.	вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным	Техника выполнения	Комплекс № 4	29.03	

	Учебная игра.			применения изученных технических приёмов.		эталонном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью				
56	Оценка техники выполнения верхней прямой подачи через сетку. Учебная игра с заданием.	11	Комплексный	Оценка техники выполнения верхней прямой подачи через сетку (из 10 попыток). Учебная игра с заданием: первые передачи все направляют в зону 3.	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Девочки: «5 «4 «3» 7 5 3	Комплекс № 4	31.03	
58	Учебная игра с заданием: первые передачи все направляют в зону 3. Определение уровня физической подготовленности учащихся (скоростно-силовые).	1	Комплексный	Учебная игра с заданием: первые передачи все направляют в зону 3. Прыжок в длину с места толчком двумя (см)	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	прогнозирование- предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения	Девочки: «5 «4» «3» 210 190 160	Комплекс № 4		
59	Учебная игра 6х6. Определение уровня физической подготовленности учащихся (координационные).	1	Закрепление	Учебная игра 6х6. Челночный бег 3х10 м.	играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности	Девочки: «5» «4 «3» 8,4 8,7 9,7	Комплекс № 4	05.04	

Легкая атлетика(10ч)										
60	Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагивание», метания малого мяча с места в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей			Техника отталкивания при выполнении прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» (в сочетании с работой ноги и рук). Метание малого мяча с места в вертикальную цель (1х1) с расстояния 12 м.	Уметь выполнять прыжки в высоту способом «перешагивание» через планку с 3-5 шагов разбега.	прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности.		Комплекс № 4		
61	Закрепление техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» Развитие силовых и скоростно-силовых способностей			Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Поднимание и опускание прямых ног в висе на гимнастической стенке.	Уметь выполнять прыжки в высоту способом «перешагивание» через планку с 3-5 шагов разбега	-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат		Комплекс № 4	07.04	
62	Выполнение контрольных учебных нормативов в прыжках в высоту способом «перешагивание» Развитие силовых и скоростно-силовых способностей			Прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат. Броски набивного мяча из различных исходных положений.	Уметь выполнять прыжки в высоту способом «перешагивание» через планку с 3-5 шагов разбега	-выбирать более эффективные способы решения	Девушки: «5» «4» «3» 105 100 90	Комплекс № 4	12.04	
63	Закрепление техники выполнения низкого старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции. Метание учебной гранаты в горизонтальную цель. Выполнение контрольных учебных нормативов подтягивание в висе			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника низкого старта. Техника метания учебной гранаты с места в горизонтальную цель. подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (кол. раз) на результат		-определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат -выбирать более эффективные способы решения	Девушки: «5» «4» «3» 18 12-18 11-	Комплекс № 4	14.04	

64	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Выполнение контрольных (учебных) нормативов в беге на 30 м. Метание учебной гранаты на дальность с разбега.	1	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (50– 60 м) с максимальной скоростью. Бег на 30 м. Метание учебной гранаты на дальность с разбега (выполнение четырёх бросковых шагов).	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м	-формулировать учебную задачу -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие-формулировать собственное мнение	Девушки: «5» «4» «3» 4,8 5,3 6,1	Комплекс № 4	19.04	
65	Правила соревнований в беге. Выполнение контрольных (учебных) нормативов в беге на 100 метров . Метание учебной гранаты на дальность с разбега.	1	Учётный	Правила соревнований в беге. Бег 100 метров – на результат. Метание учебной гранаты на дальность с разбега. Эстафеты по кругу.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	-формулировать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности - ставить вопросы, обращаться за помощью;	Девушки: «5» «4» «3» 16,5 17,0 17,8	Комплекс № 4	10.05	
66	Бег на 400- Метание учебной гранаты на дальность с разбега.	3/1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 400. Метание гранаты на дальность с разбега.	Уметь пробегать 400м		Девушки: «5» «4» «3» 23 19 16	Комплекс № 4	19.05	
67	Выполнение контрольных (учебных) нормативов: метание гранаты на дальность с разбега. Эстафетный бег.	1	Комбинированный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание учебной гранаты с разбега. Эстафета 3x100 м	Толчковая нога	сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений	Девушки: «5» «4» «3» 23 19 16	Комплекс № 4	24.05	
68	Выполнение контрольных (учебных) нормативов в беге на 1000 м. Подведение итогов за четверть и учебный год.	2/1	Комбинированный	Бег на 1000 м. Приём учебных нормативов у задолжников.	Уметь бегать 1000м	-контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	Девушки: «5» «4» «3» 10,0 11,0 13,0	Комплекс № 4	26.05	

