



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

**РАССМОТРЕНО**

на заседании методического  
объединения

Руководитель МО

Т.Л.Горбатова

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

М.Ю.Кулебякина

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

МОУ «Средняя школа № 36»

Т.И.Юркина

Протокол от «29» августа 2022 г.  
№ 1

«30» августа 2022 г.

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

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**  
учебного предмета  
«Физическая культура»

для 10 А класса среднего общего образования

## **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 уменью 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. <b>Бег на 30 м (сек).</b> 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 <b>100 м.</b> Метание малого мяча на дальность с места.			короткие дистанции. <b>Бег на 100 м (сек).</b> Метание малого мяча на дальность с места.	на короткие дистанции.	результат деятельности.	«5» «4» «3» 16,5 17,0 17,8	Бег			
<b>6</b>	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		
<b>7</b>	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		
<b>9</b>	Определение уровня физической подготовленности учащихся (координационные) Развитие выносливости.	1	Комбинированный	Специальные беговые упражнения. <b>Челночный бег 3 х 10 м (сек).</b> 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		
<b>10</b>	Определение уровня физической подготовленности учащихся (скоростно-силовые)	3/1	Изучение нового материала	Правила соревнований в прыжках в длину. Специальные беговые и прыжковые упражнения. <b>Прыжки в длину с места, толчком двумя – на результат (см).</b>	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.	<b>Гладкий бег</b>	-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») <b>Определение уровня физической подготовленности обучающихся (гибкости см)</b>	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; перекатом 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. <b>Прыжок, через скакалку, количество раз за 1 мин</b>	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	<b>Прыжки со скакалкой</b> 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. <b>Лыжные гонки – 1 км.</b> 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	<b>Лыжные гонки – 2 км, или 3 км без учёта времени.</b> 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 <b>подтягивание в висе</b>			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника низкого старта. Техника метания учебной гранаты с места в горизонтальную цель. <b>подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (кол. раз) на результат</b>		-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. <b>Бег на 30 м.</b> 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 <b>100 метров</b> . Метание учебной гранаты на дальность с разбега.	1	Учётный	Правила соревнований в беге. <b>Бег 100 метров – на результат.</b> 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	<b>Бег на 400-</b> Метание учебной гранаты на дальность с разбега.	3/1		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. <b>Бег 400.</b> Метание <b>гранаты на дальность с разбега.</b>	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	

