Местная религиозная организация "Православный приход Скорбященской церкви г.Клина Московская епархия РПЦ"

ЧОУ "Православная классическая гимназия "София"

Утверждаю

Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Бордиловская Н.И.

Приказ № от 29.08.2022г.

Рабочая программа

«Физическая культура» 10 класс.

УМК: В.И.Лях

( 2 часа в неделю, базовый уровень)

Составила: Грибкова Дарья Алексеевна

Учитель физической культуры

первой категории

г. Клин

2022 г.

Рабочая программа учителя основного общего образования по предмету «Физическая культура» 10класс составлена на основе примерной основной образовательной программы среднего общего образования и программы «Физическая культура 10класс. Автор: В.И. Лях, А.А. Зданевич. «Просвещение». 2021г. Учебник физическая культура 10-11 кл. Авторы: Лях В.И. Москва. «Просвещение» 2020г.

Согласно учебному плану гимназии на 2022-2023 учебный год   на обучение «физической культуры»   в 10классе отводится 68 часа в год (2 часа в неделю) при пятидневной рабочей недели.

Предмет изучается по   3-х часовой программе В. И.Ляха. Третий час предмета «Физическая культура»   в 10 классах реализуется за счет внеурочной деятельности, согласно плану внеурочной деятельности на 2022 -2023 учебный год: «Спортивная аэробика» - 10 класс .Таким образом, выполняется соответствие планируемых результатов освоения программы по «Физической культуре» и все УУД, которые направлены на освоение предметов, реализуются в полном объеме всеми участниками образовательных отношений.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную. При проведении занятий с учащимися подготовительной группы здоровья необходимо учитывать ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся формы заболевания.

Во время урока физкультуры освобожденный учащийся находится на уроке: обучающиеся относящиеся к специальной группе выполняют теоретические задания учителя, а обучающиеся относящиеся к подготовительной группе  и выполняет посильные задания учителя, согласно медицинским показаниям и теме урока.

Выделенное в календарно-тематическом планирование \* отмечено использование электронных образовательных ресурсов.

# ****Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.****

Программа по физической культуре призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, развитию физических и психических качеств, в творческом образовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Результаты освоения программы по физической культуре выполняют двоякую функцию. С одной стороны, они предназначены для оценки успешного овладения обучающимися программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 10 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

**Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов;

- формирование гражданской позиции, уважение закона и правопорядка;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, находить общие цели;

-навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, самообразованию, сознательное отношение к непрерывному образованию;

- эстетическое отношение к миру: эстетика быта, научное и техническое творчество, спорт, общественные отношения;

- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

- сформированнность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

- красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, самовыражение личности в творчестве, эстетическое развитие личности,

- свобода личная и национальная, толерантность, социальная компетентность, социальная ответственность, прогресс человечества, международное сотрудничество

Ученик научится:

- максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

- внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

- мотивации к творческому труду, работе на результат

**Ученик получит возможность научиться:**

- осознавать устойчивые эстетические предпочтения и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

- владеть компетентностью в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности

**Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректироватьдеятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем, способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения,определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Предметные результаты**

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

**Ученик научится:**

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Ученик получит возможность научиться:**

* самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
* выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
* проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
* выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
* выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* осуществлять судейство в избранном виде спорта;
* составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Воз-раст лет | Уровень | | | | | |
| юноши | | | девушки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16  17 | 5,2 и ниже 5,1 | 5,1 – 4,8  5,0 – 4,8 | 4,4 и выше 4,3 | 6,1 и ниже 6,1 | 5,9 – 5,3  5,9 – 5,3 | 4, 8 и выше  4,8 |
| 2 | Коорди-  национные | Челночный бег 3х10м, с | 16  17 | 8,2 и ниже 8,1 | 8,0 – 7,7  7,9 – 7,5 | 7,3 и выше 7,2 | 9,7 и ниже 9,6 | 9,3 – 8,7  9,3 – 8,7 | 8,4 и выше 8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 180 и ниже  190 | 195– 210  205– 220 | 230 и выше  240 | 160 и ниже  160 | 170– 190  170 - 190 | 210 и выше  210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1100 и ниже  1100 | 1300–1400  1300–1400 | 1500 и выше  1500 | 900 и ниже  900 | 1050 – 1200  1050 - 1200 | 1300 и выше  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя | 16  17 | 5 и ниже  5 | 9 – 12  9 – 12 | 15 и выше  15 | 7 и ниже  7 | 12 – 14  12 - 14 | 20 и выше  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8 – 9  9 – 12 | 11 и выше  12 | 6 и ниже  6 | 13 – 15  13 – 15 | 18 и выше  18 |

**Содержание учебного предмета, курса.**

Знания о физической культуре

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Учебный материал |
| Правовые основы физической культуры и спорта | Статьи Конституции РФ, в которых установлены права граждан на занятия физической культуры и спортом. Федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ»; «Об основах туристической деятельности в РФ»; « Об основах охраны здоровья граждан в РФ». |
| Понятие о физической культуре личности. | Физическая культура – важная часть культуры общества. Физическая культура личности, ее основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности. |
| Психолого-педагогические основы | Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта. Совершенствование основных прикладных двигательных действий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. |
| Медико-биологические основы | Основы организации двигательного режима. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Основы профилактики вредных привычек. Закрепление навыков закаливания, приемов саморегуляции и самоконтроля. |
| Адаптивная физическая культура | Проблема инвалидности. Ее социальное значение. Понятие «адаптивная физическая культура», ее основные виды. Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. |
| Базовые национальные ценности: | Олимпийское образование, гуманистическое значение спортивной деятельности молодежи, нравственное поведение в спортивном соперничестве, параолимпийское движение. Роль и значение параолимпийских игр. |

ГИМНАСТИКА

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Учебный материал |
| Совершенствование строевых упражнений | Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. |
| Совершенствование ОРУ без предметов | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении |
| Совершенствование ОРУ с предметами | Д - Комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалками, большими мячами, палками. Ю - Упражнения с набивными мячами, гантелями, гирями, штангами, на тренажёрах с эспандерами |
| Освоение и совершенствование висов и упоров | Д - Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом. Ю - Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре на плечах из седа ноги врозь. Подъём разгибом из седа ноги врозь, соскок махом назад. |
| Совершенствование опорных прыжков | Д - Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высотой 110 см). Ю - Прыжок ноги врозь коня в длину высотой 115 – 120 см.(10 кл.) 120-125см. (11кл.) |
| Совершенствование акробатических упражнений | Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинация из ранее освоенных элементов. Длинный кувырок вперёд через препятствие на высоте 90 см.; стойка на руках с чьей- либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей- либо помощью. Переворот боком: прыжки в глубину на высоту 150-180 см..Комбинация из ранее освоенных элементов. |
| Развитие координационных способностей | Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Ритмическая гимнастика. |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости | Д - Упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах. Ю – Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по шесту, гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивание в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями. Набивными мечами |
| Развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча. |
| Развитие гибкости | ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. |
| Знания о физической культуре. | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений |
| Овладение организаторскими умениями | Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками. |
| Самостоятельные занятия | Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. |
| Базовые национальные ценности: | Красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, самовыражение личности в творчестве, эстетическое развитие личностиКлинские гимнастки: «Путь от первых поворотов до мастера спорта» |

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная направленность |  |  |  |  |
| Учебный материал | | | |
| Совершенствование техники спринтерского бега | Высокий и низкий старт до 40м, стартовый разгон, бег на результат на 100м, эстафетный бег. | | | |
| Совершенствование техники длительного бега | Бег в равномерном и переменном темпе 15-20мин, бег на 2000м, 3000 м. | | | |
| Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега | | | |
| Совершенствование техники прыжка в высоту | Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега | | | |
| Совершенствование техники метания в цель и на дальность | Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10м и заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель. Метание гранаты 300-500г, 500-700г. с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча 2 кг(д). 3кг.(ю) двумя руками из различных И.П. с места, с 1-4 шагов вперед – вверх на дальность и заданное расстояние. | | | |
| Развитие выносливости | Длительный бег до 20 мин.(д) и 25 мин.(ю), в парах, групповой, эстафеты, круговая тренировка. | | | |
| Развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толканиеядра, набивных мячей, круговая тренировка. | | | |
| Развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов | | | |
| Развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, барьерный бег; прыжки через препятствия, на точность приземления, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность обеими руками | | | |
| Знания о физической культуре | Биомеханические основы техники бега, прыжков и метания. Основные механизмы энергообеспечение легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетики. Правила соревнований. | | | |
| Совершенствование организаторских умений | Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками. | | | |
| Самостоятельные занятия | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. | | | |
| Базовые национальные ценности: | Свобода личная и национальная, толерантность, социальная компетентность, социальная ответственность, прогресс человечества, международное сотрудничество. Представительство легкой атлетики г.Клина на летних Олимпийских играх. | | | |

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная направленность |  |  |  |  |
| Учебный материал | | | |
| Баскетбол | | | | |
| Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов , стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений  (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) | | | |
| Совершенствование ловли и передачи мяча | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и сопротивлением защитника ( в различных построениях) | | | |
| Совершенствование техники ведения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | | | |
| Совершенствование техники бросков мяча | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | | | |
| Совершенствование техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и с игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) | | | |
| Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | | | |
| Совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | | | |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. | | | |
| Волейбол | | | | |
| Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | | | |
| Совершенствование техники приема и передачи мяча | Варианты техники приема и передачи мяча | | | |
| Совершенствование техники подачи мяча | Варианты подачи мяча | | | |
| Совершенствование техники нападающего удара | Варианты нападающего удара через сетку | | | |
| Совершенствование техники защитных действий | Варианты блокирования нападающих ударов ( одиночное и вдвоем), страховка | | | |
| Совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите | | | |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам | | | |
| Гандбол | | | | |
| Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | | | |
| Совершенствование ловли и передачи мяча | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) | | | |
| Совершенствование техники ведения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | | | |
| Совершенствование техники броска мяча | Варианты броска мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | | | |
| Совершенствование техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват) | | | |
| Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом | | | |
| Совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | | | |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам ручного мяча. Игра по правилам | | | |
| Футбол | | | | |
| Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений | | | |
| Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча | Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью | | | |
| Совершенствование техники ведения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | | | |
| Совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | | | |
| Совершенствование техники защитных действий | Действие против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват) | | | |
| Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом | | | |
| Совершенствование техники защитных действий | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват) | | | |
| Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам ручного мяча. Игра по правилам | | | |
| Совершенствование координационных способностей  ( ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакции, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способность к согласованию и ритму) | Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями. Варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным. | | | |
| Развитие выносливости | Всевозможные эстафеты, круговая тренировка. Подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20с до 18 минут | | | |
| Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние 10-25м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13с, подвижные игры и эстафеты с мячом. | | | |
| Углубление знаний о спортивных играх | Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. | | | |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных и скоростно-силовых способностей; игровые упражнения; подвижные игры, игровые задания, спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. | | | |
| Овладение организаторскими умениями | Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий. | | | |
| Базовые национальные ценности: | Ценность знания, стремление к истине, научная картина мира Возрождение народных традиций в подвижных играх. Представительствао Клинских спортсменов на зимней Олимпиаде.  Ценность знания, стремление к истине, научная картина мира. Возрождение народных традиций в подвижных игр. | | | |

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная направленность |  |  |  |  |
| Учебный материал | | | |
| На освоение техники длительного бега | Развитие выносливости | | | |
| Знания о физической культуре | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий для поддержания работоспособности. Виды бега. Требование к одежде и обуви занимающихся. Техника безопасности при занятиях. Оказание помощи при травмах. | | | |
| Базовые национальные ценности: | Физическое здоровье, психическое здоровье, здоровый образ жизни «ГТО лыжные гонки» - возрождение традиций Клинского района | | | |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЁТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | Названия раздела | Количество часов по рабочей программе учителя |
|  | **Базовая часть** | 68 |
| 1 | Основы знаний о физической культуре  Роль и значение параолимпийских игр. | В процессе урока |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики  Клинские гимнастки: «Путь от первых поворотов до мастера спорта» | 11 |
| 3 | Легкая атлетика  Представительство легкой атлетики г.Клина на летних Олимпийских играх | 19 |
| 4 | Кроссовая подготовка  Представительство легкой атлетики г.Клина на летних Олимпийских играх | 6 |
| 5 | Спортивные игры  Представительствао Клинских спортсменов на зимней Олимпиаде | 32 |
|  | **Вариативная часть** | - |
|  | **Итого:** | 68 |

**Календарно – тематическое планирование 10 класса**

Рабочая программа учителя основного общего образования по предмету «Физическая культура» 10 класс составлена на основе примерной основной образовательной программы среднего общего образования и программы «Физическая культура10класс. Автор: В.И. Лях, А.А. Зданевич. «Просвещение». 2019г. Учебник физическая культура 10-11 кл. Авторы: Лях В.И. Москва. «Просвещение» 2020г.

(2 часа в неделю, 68 часов)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № /п | По плану | По  Факту | Тема урока | Характеристика учебной деятельности учащихся | Планируемые результаты | | | |
|  | |  |  |
|  |  | Предметные |  | Метапредметные | Личностные |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 1 | 06.09.22 |  | **Раздел 1.Легкая атлетика.** Техника безопасности на уроках в спортзале и на уроках лёгкой атлетики.  Бег 3 минуты. Техника низкого старта и стартового разгона | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать и анализировать технику выполнения скоростных беговых упражнений. | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств, адекватно оценивать свои действия. | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |
| 2 | 09.09.22 |  | Техника низкого старта и разгона. Входной контроль – Прыжок в длину с места | Со­блюдают правила безопасности, Раскрывают понятие «физическая культура». Соблюдают правила поведения на уроках.  Определяют с учителем основные показатели физического развития. | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств. Выполнять ОРУ | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование отношения  к учению |
| 3 | 13.09.22 |  | Роль и значение параолимпийских игр.  Техника низкого старта и разгона.  Челночный бег 3х10 м | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений | Выполнять технику спринтерского бега- стартовый разгон | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |
| 4 | 16.09.22 |  | Совершенствование метания мяча с разбега. Тест - бег 30 м. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Формирование социальной роли ученика.  положительного  отношения  к учению |
| 5 | 20.09.22 |  | Совершенствование техники метания с разбега. Бег 60 м. | Выявлять характерные ошибки. Анализировать технику выполнения прыжка, отталкивания и приземления | Выполнять технику прыжка в длину на результат. Выполнять правила подбора разбега при прыжке | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению |
| 6 | 23.09.22 |  | Круговая тренировка. Метания мяча на дальность. | Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |
| 7 | 27.09.22 |  | Круговая эстафета. Бег 100м. | Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению |
| 8 | 30.09.22 |  | Бег на выносливость. Линейные эстафеты. | Освоить технику выполнения длительного бега в равномерном и переменном темпе. | Принимать оптимальные варианты прохождения легкоатлетической круговой тренировки. | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам |
| 9 | 04.10.22 |  | **Раздел 2. Спортивные игры.** Техника безопасности на уроках баскетбола.  Техника ведения мяча правой и левой рукой. | Изучают историю баскетбола и запоминают име­на выдающихся отечественных  спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол | Принимать и сохранять учебную задачу в линейных эстафетах. | | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать  их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять положительные качества личности и  управлять своими эмоциями. |
|  |
| 10 | 07.10.22 |  | Техника ведения мяча с изменением высоты отскока и передачи в парах одной рукой в движении. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки | Применять беговые упражнения для развития соответствующих способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Ориентация на выполнение моральных норм. |
| 11 | 11.10.22 |  | Техника ведения мяча и передачи мяча в парах одной рукой в движении. Броски мяча в прыжке. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. | Составлять комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Соблюдать правила безопасности. | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие, |
| 12 | 14.10.22 |  | *Развитие баскетбола в родном городе\** Передача мяча в движении. Броски мяча в прыжке. Ловля мяча от щита и бросок в кольцо. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Выполнять комбинации упражнений с ловлей и передачей мяча с сопротивлением и без сопротивления. | | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Ориентация на выполнение моральных норм. |
| 13 | 18.10.22 |  | Ведение мяча с сопротивлением, передача мяча во встречных колоннах. | Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления, высоты отскока, с сопротивлением. | Выявлять ошибки исполнения упражнений и освоить способы их исправления. | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам |
| 14 | 21.10.22 |  | Передача мяча во встречных колоннах, в квадрате. Разучить действие игроков в защите. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |
| 15 | 25.10.22 |  | Передача мяча в квадратах, закрепить действие игроков в защите. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Контролировать действия противника. Играть в учебную игру «Челнок». | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Оценивание усваиваемого содержания. |
| 16 | 28.10.22 |  | Совершенствование техники действия игроков в защите. Броски в кольцо с подбором. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. | Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |
| 17 | 08.11.22 |  | Броски в кольцо с точек. Эстафета с элементами баскетбола. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций. | Играть в защите и в нападении; действовать в команде; играть в спортивную игру «Баскетбол». | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей. |
| 18 | 11.11.22 |  | Полоса препятствий с элементами баскетбола. | Контроль и самоконтроль изученных умений и навыков. | Выполнять контрольные упражнения и играть в спортивную игру «Баскетбол». | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам |
| 19 | 15.11.22 |  | **Раздел 3. Гимнастика.** Техника безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование акробатических упражнений (кувырки, стойки, мосты) Строевые упражнения. | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениями | Соблюдать инструкции по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнять упражнения на расслабление. | | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в соревновательной деятельности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |
| 20 | 18.11.22 |  | (д) повторить полушпагат на бревне и сед углом на полу, (ю) длинный кувырок, переворот в упор силой. | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координа­ционных способностей | Проводить разминку. Оценивать правильность техники выполнения упражнений без предметов. | | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Формирование мотивов достижения и социального признания. |
| 21 | 22.11.22 |  | Клинские гимнастки: «Путь от первых поворотов до мастера спорта» (д) закрепить на бревне полушпагат и прыжки со сменой ног, сед углом на полу, (ю) - вис прогнувшись и выход в сед. | Описывать технику общеразвивающих упражнений. Описывают технику упражнений на снарядах. | Проводить разминку. Оценивать правильность техники выполнения упражнений с предметами. | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению |
| 22 | 25.11.22 |  | Строевые упражнения. (д) разучить комбинацию на бревне, (ю) соскок махом вперёд из виса на подколенках, закрепить длинный кувырок. | Выполнять упражнения: вис согнувшись, прогнувшись, сгибание рук в упоре. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей | Анализировать и сравнивать технику выполнения упражнения в висах и упорах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |
| 23 | 29.11.22 |  | (д) закрепить упражнения на бревне, разучить перекатом « Стойка на лопатках», (ю) разучить стойку на кистях, соскок махом вперёд из виса на подколенках | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. | Научиться правильно координировать свое тело при выполнении опорных прыжков. | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению |
| 24 | 02.12.22 |  | д)совершенствование упражнения на бревне, перекатом назад « Стойка на лопатках», (ю) стойка на кистях (с помощью), длинный кувырок | д) совершенствование упражнения на бревне, перекатом назад « Стойка на лопатках», (ю) стойка на кистях (с помощью), длинный кувырок | Описывать технику акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. | | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| 25 | 06.12.22 |  | Акробатические комбинации. | Выполнять акробатические комбинации из ранее изученных элементов. | Составлять акробатические комбинации из изученных ранее гимнастических элементов. | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |
| 26 | 09.12.22 |  | Упражнений по акробатике и закрепления опорного прыжка через козла, (ю) - лазание по канату на руках | Выполнять упражнения с отягощением, подтягивания, отжимания, упражнения на гимнастической стенке, в парах. | Использовать данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости | | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| 27 | 13.12.22 |  | КУ- упражнений по акробатике и закрепления опорного прыжка через козла | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. | Адекватно воспринимать оценку учителя. ОРУ с гимнастической скакалкой, обручами. | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения. |
| 28 | 16.12.22 |  | Опорный прыжок, лазание по канату. *Промежуточный контроль – тест прыжок в длину с места* | Используют разученные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют само­контроль за физической нагрузкой | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения. |
| 29 | 20.12.22 |  | Гимнастическая полоса препятствий. | Полоса препятствий: кувырок, опорный прыжок , мост , прыжки через скакалку, уголок. | Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |
| 30 | 23.12.22 |  | **Раздел 4.Кроссовая подготовка.** Техника безопасности. Бег в равномерном темпе 2 м.  Бег одного круга на скорость. Игра с мячом. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. | Использовать гимнастические упражнения для развития | | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению |
| 31 | 27.12.22 |  | Бег в равномерном темпе 3 м.  Игровые задания с мячом. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний. | Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. | | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |
| 32 | 30.12.22 |  | Бег в равномерном темпе 4 м.  Игровые задания с мячом. | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки | Оценивать правильность техники выполнения упражнения. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой деятельности. | Формирование социальной роли ученика. |
| 33 | 13.01.23 |  | Бег в равномерном темпе 5 м.  Игровые задания с мячом. | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Уметь планировать режим дня. |
| 34 | 17.01.23 |  | Бег в равномерном темпе 6 м.  Игровые задания с мячом. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности | Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. | | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам |
| 35 | 20.01.23 |  | Бег на выносливость 6 м. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности |  | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Умение содержать в порядке спортивный результат. |
| 36 | 24.01.23 |  | **Раздел 2. Спортивные игры.** Гандбол- история, правила соревнований. Стойка нападающего перемещения, передачи мяча одной рукой и ловля. | Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов — олимпийских чемпионов. |  | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Умение сочетать умственные и физические нагрузки. |
| 37 | 27.01.23 |  | Стойка защитника, перемещения, веление мяча на месте и в движении. | Стойка защитника, перемещения, веление мяча на месте и в движении. | Уметь оценивать правильность выполнения действий. Уметь распределять силы на дистанции. | | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Умение сочетать умственные и физические нагрузки. |
| 38 | 31.01.23 |  | Передача и ловля мяча в движении, ведение мяча. *«ГТО» - возрождение традиций Клинского района\** | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. | Уметь оценивать правильность выполнения действий. | | Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение. | Владеть правилами поведениями на занятиях |
| 39 | 03.02.23 |  | Ловля – ведение – передача. Остановка двумя шагами. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки | Передвигаться на лыжах, используя различные лыжные ходы. | | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |
| 40 | 07.02.23 |  | Передача мяча в движении, броски по воротам. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Владеть правилами поведениями на занятиях физическими упражнениями. |
| 41 | 10.02.23 |  | Зонная защита. Учебная игра. | Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа­ций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности | Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам |
| 42 | 14.02.23 |  | Техника безопасности на уроках футбола.  Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки, соблюдают технику безопасности. | Способность к мобилизации сил и энергии. Понимать технику выполнения. | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Взаимопомощь, естественность. |
| 43 | 17.02.23 |  | Удары и остановка по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки, соблюдают технику безопасности. | Понимать технику упражнений. Моделировать ситуацию. | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |
| 44 | 28.02.23 |  | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Вбрасывание мяча. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. | Способность к мобилизации сил и энергии | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Взаимопомощь, естественность. |
| 45 | 03.03.23 |  | Прием и передача мяча в движении и на месте внутренней стороной стопы. Остановка мяча подошвой | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | Понимать технику упражнений. Моделировать ситуацию. | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |
| 46 | 07.03.23 |  | КУ - Удары по воротам на точность с места и в движении. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Ориентация на выполнение моральных норм. |
| 47 | 10.03.23 |  | Остановка мяча ногой, удары по воротам. КУ – полоса препятствий с элементами футбола. | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 48 | 14.03.23 |  | **Раздел 2. Спортивные игры.** Волейбол. Техника безопасности. Передача мяча сверху двумя руками, приём снизу. Учебная игра. | Варианты техники приема и передачи мяча. Совершенствование технических элементов в игре «Волейбол» | Выполнять комбинации из освоенных элементов техники приема и передачи мяча. Оценивать технику их выполнения. | | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |
| 49 | 17.03.23 |  | Передача двумя сверху на месте и после передачи вперед. Прием снизу двумя. | Совершенствовать технику выполнения подачи мяча: сверху, снизу, в прыжке. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. Выявлять ошибки и осваивать способы их устранения. | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Формирование адекватной позитивной самооценки. |
| 50 | 21.03.23 |  | Передача сверху двумя руками в кругу на месте и с перемещением. Подачи мяча. | Варианты нападающего удара через сетку. | Выявлять ошибки и осваивать способы их устранения. Оценивать технику выполнения | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| 51 | 24.03.23 |  | Передача через сетку на месте и в движении, приём после подачи. | Совершенствовать технику передачи мяча в прыжке с места, в движении, с перемещением. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. Выявлять ошибки и осваивать способы их устранения. | | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой деятельности. | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |
| 52 | 28.03.23 |  | Нападающий удар. КУ - подача мяча в зону 1-5-6 | Варианты блокирования нападающих ударов  ( одиночное и групповое), страховка | Оценивать технику выполнения, взаимодействовать с игроками в процессе совместного обучения технике игровых приемов | | Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации. | Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. |
| 53 | 31.03.23 |  | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Прием мяча снизу двумя руками. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. | Моделировать тактику освоенных взаимодействий, менять ее в зависимости от ситуации | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам |
| 54 | 04.04.23 |  | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками. Игра. | Играть по упрощенным правилам с выполнением заданий. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств, адекватно оценивать свои действия. | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |
| 55 | 07.04.23 |  | Комбинации из освоенных ранее элементов  ( перемещения, остановки прыжком, повороты) | Выполнять технику элементов игры, выявлять ошибки и осваивать способы их устранения | Выполнять разминку с гандбольным мячом в парах. Выполнять передвижения, повороты с заданиями | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительного  отношения  к учению |
| 56 | 11.04.23 |  | Ловля и передача мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника | Совершенствовать технику ловли и передачи мяча. Составлять комбинации из освоенных элементов | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. Выявлять ошибки и осваивать способы их устранения. | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 57 | 14.04.23 |  | Двухсторонняя игра, применять изученные приёмы в игре. | Выполняют упражнения, анализируют свои достижения. Описывают технику выполнения. Объясняют правила и основы организации игры. | Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Оценка своих поступков. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам |
| 58 | 25.04.23 |  | **Раздел 1. Лёгкая атлетика.** Представительство легкой атлетики г.Клина на летних Олимпийских играх Техника безопасности.  Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием» с одного-трех шагов. | Описывают технику выполнения прыжковых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. Совершенствовать отталкивания и приземления во время прыжков | Выполнять разминку с набивными мячами. Выявлять ошибки и осваивать способы их устранения. | | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |
| 59 | 28.04.23 |  | *Итоговый контроль – Прыжок в длину с места* Совершенствование техники прыжка в высоту с пяти-семи шагов разбега. | Выполняют упражнения, анализируют свои достижения. Описывают технику выполнения. Объясняют правила и основы организации прыжка | Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |
| 60 | 02.05.23 |  | Прыжок в высоту с пяти-семи шагов разбега. | Выполняют контрольные упражнения, анализируют свои достижения. | Организовывать совместные занятия со сверстниками. Управлять своими эмоциями | | Уметь контролировать действия партнера. | Оценка своих поступков. |
| 61 | 05.05.23 |  | Бег 3 по 10 м. Техника низкого старта и разгона. | Совершенствовать отталкивания и приземления во время прыжков | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций, проведение сравнительной характеристики полученных результатов | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Оценка своих поступков. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам |
| 62 | 12.05.23 |  | Техника низкого старта и стартовый разгон. Метание мяча в горизонтальную цель. КУ - Бег 30 м | Совершенствование техники метания мяча в горизонтальную цель. Подводящие упражнения с мячом | Знать правила проведения тестирования метания мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра «Точно в цель» | | Уметь контролировать действия партнера. | Оценка своих поступков. |
| 63 | 16.05.23 |  | Встречная эстафета. Бег на короткую дистанцию 100 м. | ОРУ в движении. Повторить технику эстафетного бега и передачи эстафеты | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Мотивация учения. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам |
| 64 | 19.05.23 |  | Метание мяча с разбега | Выполнять прыжковые упражнения на месте и в движении. Соблюдают правила поведения на уроках.  Определяют с учителем основные показатели физического развития | Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций, проведение сравнительной характеристики полученных результатов | | Технически правильно выполнять двигательные упражнения, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Мотивация учения. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями. |
| 65 | 23.05.23 |  | Метание мяча с разбега | Совершенствование техники метания мяча. Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. | Формирование у учащихся способностей к рефлексии коррекционно-контрольного типа. Фиксирование собственных затруднений в деятельности | | Характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | Формирование основ гражданской идентичности личности. |
| 66 | 26.05.23 |  | Встречная эстафета. Бег 1000 м(М) | Определять основные ошибки при выполнении эстафетного бега. Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростных способностей | Понимать технику выполнения различных способов метания гранаты. Подбор разбега. | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Формирование основ гражданской идентичности личности. |
| 67 | 30.05.23 |  | Бег на выносливость.  Бег 500 м( Д) | Учатся технически правильно выполнять основные движения, бегать с максимальной скоростью. Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростных способностей | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств, адекватно оценивать свои действия. | | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей. |
| 68 |  |  | Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий. | Показать уровень физической подготовленности не ниже среднего. | Уметь проводить беговую разминку; выполнять равномерный бег; рассчитывать свои силы на дистанции. | | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления | Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей. |