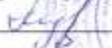


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Старомихайловская средняя общеобразовательная школа»
Альметьевского муниципального района РТ

«Принято»
Педагогическим советом
протокол от «28» августа 2021 г. № 1

Введено приказом от «28» августа 2021 г. № 134
Директор МБОУ «Старомихайловская СОШ»
 Муртазин Н.К.

Рабочая программа

по предмету **физическая культура** для 10 класса
(количество часов в неделю - 3 ч, в год - 102 ч)

Составитель: Гильманов Ахтя Рашитович, учитель физической культуры первой квалификационной категории
(предмет, квалификационная категория)

«Согласовано»

Заместитель директора  Мухаматгараева Л.А. от «28» августа 2021 г.

«Рассмотрено»

На заседании МО, протокол от «27» августа 2021 г. № 1

Руководитель МО  Г.И.Мансурова

2021-2022 учебный год

Планируемые результаты изучения предмета физической культуры (по ФГОС)

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 10 класса по разделу «Основы знаний» должны

Знать:

правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
приемы закаливания во все времена года;
упрощенные правила игры баскетбол, волейбол;
основы выполнения гимнастических упражнений;
упражнения для развития физических качеств;
значение гимнастических упражнений для сохранения ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ;
цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.
требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
историю возникновения игры волейбол;
легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

Уметь:

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ;
разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Требования к знаниям. Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях. Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья. Упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирование фигуры у девочек. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств.

Результаты изучения учебного предмета.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
по физической культуре в 10 классе

| <i>№ п/п</i> | <i>Вид программного материала</i> | <i>Количество часов (уроков)</i> |
|--------------|--|----------------------------------|
| | | <i>Класс</i> |
| | | <i>X</i> |
| <i>1</i> | <i>Базовая часть</i> | <i>84</i> |
| <i>1.1</i> | <i>Основы знаний о физической культуре</i> | <i>В процессе урока</i> |
| <i>1.2</i> | <i>Спортивные игры (волейбол)</i> | <i>5</i> |
| <i>1.3</i> | <i>Гимнастика с элементами акробатики</i> | <i>12</i> |
| <i>1.4</i> | <i>Легкая атлетика</i> | <i>21</i> |
| <i>1.5</i> | <i>Лыжная подготовка</i> | <i>18</i> |
| <i>1.6</i> | <i>баскетбол</i> | <i>15</i> |
| | <i>Футбол; мини-футбол</i> | <i>6</i> |
| <i>1.7</i> | <i>Единоборство</i> | <i>4</i> |
| <i>1.8</i> | <i>Плавание</i> | <i>3</i> |
| <i>2</i> | <i>Вариативная часть</i> | <i>21</i> |
| <i>2.1</i> | <i>Баскетбол</i> | <i>4</i> |
| | <i>Легкая атлетика</i> | <i>13</i> |
| | <i>Лыжная подготовка</i> | <i>4</i> |
| | <i>Итого</i> | <i>105</i> |

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья .

Простым курсивом в тексте здесь и далее выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки выпускников.
Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью;

сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа; банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Осуществляется с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс.

| № | Изучаемый раздел, тема урока | Количество часов | Основные виды учебной деятельности обучающихся. | Календарные сроки | |
|----|---|------------------|--|-------------------|------|
| | | | | план | факт |
| 1. | Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках физической культуры | 1 | Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Положение тела, рук, головы, ног при низком старте. Изменение положения тела при командах «На сарт!», «Внимание!», «Марш!». Выбегание с низкого старта. Выпрямление тела. Постановка маховой ноги на грунт. Формулируют причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Выполняют низкий старт. | | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|
| | | | Закрепляют технику бега на короткие дистанции. | | |
| 2. | Низкий старт. Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. | 1 | Эстафетный бег – как вид командного бега. Правила соревнований в эстафетном беге. Факторы влияющие на результат эстафетной команды. Определяют понятие «эстафета» и «эстафетный бег». Закрепляют технику бега по прямой и на виражах. Выполняют бег с ускорением до 70 м. Выполняют действия, способствующие правильной работе в команде. | | |
| 3. | Финиширование. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств | 1 | Положение кисти руки с эстафетной палочкой на старте. Положение бегунов, принимающих эстафету. Место и порядок передачи эстафеты при различных дистанциях эстафетного бега. Голосовые команды при передаче эстафеты. Передача эстафетной палочки снизу вверх и сверху вниз. Определяют понятие «коридор для передачи эстафеты.» Закрепляют технику бега на короткие дистанции. Выполняют передачу эстафетной палочки различными способами. Закрепляют технику эстафетного бега. Выполняют голосовые команды при передаче эстафеты | | |
| 4. | Эстафетный бег. Правила проведения соревнований. | 1 | Совершенствование техники бега с ускорением. Ритм дыхания во время спринтерского бега. Упражнения для закрепления техники низкого старта (рывки из различных исходных положений). Совершенствование постановки стопы и вынос маховой ноги в беге на короткие дистанции. Выполняют бег с ускорением до 80м, контролируя технику бега по дистанции. Удерживают правильное положение тела и следят за частотой шагов. | | |
| 5. | Бег на результат 30. 60 м | 1 | Бег на результат 30, 60 м, соответственно возрастным возможностям. Система оценивания бега на результат. Специальные легкоатлетические упражнения. | | |
| 6. | Прыжок в длину с места. | 1 | Зависимость продолжительности полета тела от скорости в момент отталкивания. Горизонтальная и вертикальная скорости. Совершенствование точности разбега. Набор скорости перед прыжком. Определяют понятие «угол вылета». Выполняют прыжок в длину. | | |
| 7. | Развитие скоростно-силовых качеств (подтягивание пресс) | 1 | Движения прыгуна в фазе полета. Обеспечение правильного приземления. Описывают технику прыжковых упражнений, принимают правильное положение тела в полете, выполняют приземление Упражнения для совершенствования техники прыжков в длину. Прыжки через препятствия, многократные прыжки после пяти шагов разбега, прыжки по ступенькам. | | |
| 8. | Челночный бег. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой | 1 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Измеряют пульс до, во время и после занятий, заполняют дневник самоконтроля | | |
| 9. | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег с ускорением 100 м | 1 | Техника выполнения разбега,. Упражнения для придания мячу необходимой траектории полета. Техника длительного бега. Совершенствуют технику | | |
| 10 | Метание мяча. | 1 | Метание малого мяча весом 150 г с места на дальность и с 7-9 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м | | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|
| | | | на дальность и заданное расстояние. Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин. | | |
| 11 | Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Овладение техникой длительного бега. Овладение техникой метания малого мяча на дальность. Техника разбега, замаха и броска. Выполняют бег в равномерном темпе, поддерживая ритм дыхания. Выполняют метание на дальность и технику исполнения. | | |
| 12 | Метание гранаты. Эстафета, передача эстафетной палочки | 1 | Соблюдают технику выполнения метания граната и набивного мяча, с выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития скоростно-силовых способностей | | |
| 13 | Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Овладение техникой длительного бега. Овладение техникой метания малого мяча на дальность. Техника разбега, замаха и броска. Выполняют бег в равномерном темпе, поддерживая ритм дыхания. Выполняют метание на дальность и технику исполнения. | | |
| 14 | Преодоление горизонтальных препятствий | 1 | Учащиеся формируют умения в осуществлении контрольных функций: разучивание разминки на гибкость; проверка выполнения домашнего задания; тестирование бега на 2000 м; оценка уровня развития своей выносливости; обсуждение техники равномерного бега и умения распределять силы по дистанции. | | |
| 15 | Развитие выносливости ОФП(общая физическая подготовка) | 1 | Учащиеся формируют способности к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): выполнение разминки в движении; проверка выполнения домашнего задания; проведение забега на 2000 м; оценка уровня развития своей выносливости; осуществление самоконтроля; повторение техники равномерного бега; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания | | |
| 16 | Преодоление горизонтальных препятствий | 1 | Учащиеся формируют умения в осуществлении контрольных функций: разучивание разминки на гибкость; проверка выполнения домашнего задания; тестирование бега на 2000 м; оценка уровня развития своей выносливости; обсуждение техники равномерного бега и умения распределять силы по дистанции. | | |
| 17 | Бег 3000м(М) Бег 2000м(Д) | 1 | Бег на результат 60 м, соответственно возрастным возможностям. Система оценивания бега на результат. Специальные легкоатлетические упражнения. | | |
| 18 | Спортивные игры Баскетбол Правила безопасности на уроках по спортивным играм Совершенствование передвижений и остановок | 1 | Правила техники безопасности. Основные приемы игры в баскетбол Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Применение финтов в игровой ситуации. Финты без мяча: изменение направления, остановки и освобождение от соперника сзади. Открывание под мяч. Финты с мячом: финт на передачу и ведение; на бросок и ведение; обманный шаг, финт на бросок. | | |
| 19 | Передача мяча | 1 | Техническая подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различным | | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| | различными способами в движении | | способом в движении с пассивным сопротивлением игрока. Тактическая подготовка. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. | | |
| 20 | Передача мяча одной рукой | 1 | Передача мяча одной рукой: от головы, «крюком», снизу, боковая (передача с отталкиванием), из-за спины. Контроль за вращением мяча. Передача мяча партнеру находящемуся на месте, в движении. | | |
| 21 | Бросок мяча в движении | 1 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. | | |
| 22 | Бросок мяча в движении | 1 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Броски одно и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. | | |
| 23 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции | 1 | Формируют деятельностные способности и способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение беговой разминки; проверка домашнего задания; повторение техники передач мяча в парах, техники бросков мяча в баскетбольную корзину разными способами; разучивание техники ведения мяча и бросков мяча в корзину; | | |
| 24 | Броски со средней и ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам | 1 | Формируют деятельностные способности и способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: повторение разминки с малыми мячами; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники штрафных бросков в баскетболе; формирование умения мыслить тактически; проведение подвижной игры «Тридцать три», спортивной игры «Баскетбол». | | |
| 25 | Передача и ловля мяча в движении. Зшага бросок | 1 | Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в различных вариантах и сочетаниях. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий. Знают и различают понятия | | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|
| | после ведения | | «техника движений », «двигательное умение» и «двигательный навык» | | |
| 26 | Зонная защита. Учебная игра | 1 | Понимают и выполняют тактические действия. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в баскетболе. Понимают и выполняют тактические действия. | | |
| 27 | Гимнастика ТБ на уроках по гимнастике. Висы и упоры | 1 | Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Повороты в движении направо, налево строевым шагом. Повторение ранее разученных приемов и упражнений. Определяют термины: смыкание, размыкание, строевые приемы, построение и перестроение, передвижение. Выполняют простейшие строевые упражнения. | | |
| 28 | Подтягивание. Основы биомеханики гимнастических упражнений. | 1 | Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики и составляют из них комплексы. Используют данные упражнения для развития двигательных способностей. Соблюдают технику безопасности | | |
| 29 | Подъем переворотом(М). Подъем переворотом прыжком(Д) | 1 | Используют прикладные упражнения для развития двигательных способностей. | | |
| 30 | Подтягивание на перекладине. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. | 1 | Влияние акробатических упражнений на организм человека. Условия для выполнения акробатических упражнений. Выполнение кувырка вперед, назад, стойки на лопатках, стойка на голове. | | |
| 31 | Комбинация на перекладине(М). Комбинация на брусьях(Д) | 1 | Мальчики (на брусьях): выход в упор, размахивание в упоре с заданной амплитудой, махом назад соскок. Комбинации упражнений в равновесии на бревне. Упражнения для развития координационных способностей. Выполняют упражнение на брусьях и бревне. | | |
| 32 | Лазание по канату в два приема. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. | 1 | Упражнения и простейшие программы по развитию координационных способностей и гибкости. Составление произвольной комбинации акробатических упражнений (4-8). Лазание по канату в два приема. | | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| 33 | Вис согнувшись, вис прогнувшись. | 1 | Упражнение на гибкость. Техника выполнения длинного кувырка. Страховка и помощь. Подводящие упражнения на развитие координации и силы. | | |
| 34 | Подтягивание на перекладине | 1 | Упражнение на гибкость. Техника выполнения длинного кувырка. Страховка и помощь. Подводящие упражнения на развитие координации и силы. | | |
| 35 | Акробатика Длинный кувырок через препятствие. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями | 1 | Влияние акробатических упражнений на организм человека. Условия для выполнения акробатических упражнений. Выполнение кувырка вперед, назад, стойки на лопатках, стойка на голове. | | |
| 36 | Стойка на руках с помощью | 1 | Упражнения и простейшие программы по развитию координационных способностей и гибкости. Составление произвольной комбинации акробатических упражнений (4-8). Лазание по канату в два приема. | | |
| 37 | Кувырок назад из стойки на руках | 1 | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, кувырок назад с полушапагатом, «мост», стойка на голове. Разучивание предложенной акробатической комбинации. Правила самоконтроля. | | |
| 38 | Комбинации из ранее разученных элементов | 1 | Упражнение на гибкость. Техника выполнения длинного кувырка. Страховка и помощь. Подводящие упражнения на развитие координации и силы. | | |
| 39 | Баскетбол. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Ведение мяча с изменением направления | 1 | Правила техники безопасности. Основные приемы игры в баскетбол Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Применение финтов в игровой ситуации. Финты без мяча: изменение направления, остановки и освобождение от соперника сзади. Открывание под мяч. Финты с мячом: финт на передачу и ведение; на бросок и ведение; обманный шаг, финт на бросок. | | |
| 40 | Передвижение и остановка игрока. Терминология баскетбола. | 1 | Формируют умения в построении и реализации новых знаний (понятий, способов действий): повторение инструкции по технике безопасности на уроках, посвященных баскетболу; разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; повторение техники передвижений, поворотов и бросков мяча в баскетбольную корзину; проведение игры «Баскетбол». | | |
| 41 | Ведение мяча с изменением направления и скорости | 1 | Демонстрируют технику выбивания мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий | | |
| 42 | Передача мяча различными способами в движении | 1 | Передача мяча одной рукой: от головы, «крюком», снизу, боковая (передача с отталкиванием), из-за спины. Контроль за вращением мяча. Передача мяча партнеру находящемуся на месте, в движении. | | |
| 43 | Бросок двумя руками от головы. Влияние игровых упражнений на развитие | 1 | Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Броски одно и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|
| | координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. | | | | |
| 44 | Нападение быстрым прорывом. Организация и проведение соревнований. | 1 | Формируют деятельностные способности и способности к структурированию и систематизации изучаемого предмета: разучивание разминки с баскетбольными мячами в парах; проверка выполнения домашнего задания; совершенствования техники нападения и защиты; проведение спортивной игры Баскетбол. | | |
| 45 | Передача мяча различными способами в движении в парах, тройках | 1 | Демонстрируют технику ловли и передачи мяча в различных вариантах. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий | | |
| 46 | Бросок двумя руками от головы со средней дистанции | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий | | |
| 47 | Нападение быстрым прорывом. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом. | 1 | Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Демонстрируют технику броска | | |
| 48 | Нападение быстрым прорывом. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом. | 1 | Моделируют технику игровых действий и приёмов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Демонстрируют технику броска | | |
| 49 | Лыжная подготовка Техника безопасности на уроках лыжной подготовки | 1 | Правила техники безопасности. История лыжного спорта. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Воздействия на организм человека систематических занятий на лыжах. | | |
| 50 | Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Правила проведения соревнований. | 1 | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Применение лыжных ходов, спусков и подъемов по ходу дистанции. | | |
| 51 | Спуск с преодолением встречного склона | 1 | Описывают технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. | | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|
| 52 | Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. | 1 | Разминка лыжника. Упражнения для совершенствования скольжения лыж по снегу, для овладения основными лыжными ходами. | | |
| 53 | Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км | 1 | Разминка лыжника. Поочередное скольжение на каждый шаг, с отталкиванием разноименных рук по отношению к толчковой ноге. Выполнение попеременного 4-х шажного хода на технику исполнения. | | |
| 54 | Повороты на месте и в движении. Спуски с горы | 1 | Разминка лыжника. Техника исполнения спусков и подъемов. Выполнение лыжных элементов на технику исполнения. | | |
| 55 | Развитие скоростной выносливости. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки | 1 | Преодолевают дистанцию на результат. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности | | |
| 56 | Согласованность движений и наклон туловища в переходе со свободным движением рук | 1 | Разминка лыжника. Упражнения для совершенствования скольжения лыж по снегу, для овладения основными лыжными ходами. | | |
| 57 | Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага. | 1 | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Применение лыжных ходов, спусков и подъемов по ходу дистанции. | | |
| 58 | Переход с попеременного на одновременный ход | 1 | Разминка лыжника. Переход с одного лыжного хода на другой. Упражнения на развитие равновесия и координации движения. Игры: «Остановка рывком», «Царь горы», эстафеты. | | |
| 59 | Подъем в гору. Спуски с горы. Бег дистанции до 3 км | 1 | Объясняют технику выполнения торможения. Осваивают технику торможения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники торможения на лыжах. Соблюдают правила безопасности. | | |
| 60 | Отталкивание ног в переходе через один шаг. | 1 | Разминка лыжника. Отталкивание ногой, отведение и сгибание. Имитация выведения маховой ноги вперед в сторону. Имитация без лыжных палок. Упражнения для совершенствования конькового хода. | | |
| 61 | Отталкивание ног в переходе через один шаг. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. | 1 | Разминка лыжника. Отталкивание ногой, отведение и сгибание. Имитация выведения маховой ноги вперед в сторону. Имитация без лыжных палок. Упражнения для совершенствования конькового хода. | | |
| 62 | Выполнение перехода со свободным движением рук. | 1 | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Применение лыжных ходов, спусков и подъемов по ходу дистанции. | | |
| 63 | Постановка палок на | 1 | Описывают технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со | | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|
| | снег и отталкивание руками в переходе через один шаг | | сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. | | |
| 64 | Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход) | 1 | Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдают правила безопасности. | | |
| 65 | Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход) | 1 | Разминка лыжника. Техника исполнения спусков и подъемов. Выполнение лыжных элементов на технику исполнения. | | |
| 66 | Выполнение перехода со свободным движением рук. | 1 | Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдают правила безопасности. | | |
| 67 | Техника лыжных ходов | 1 | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Применение лыжных ходов, спусков и подъемов по ходу дистанции. | | |
| 68 | Техника лыжных ходов | 1 | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Применение лыжных ходов, спусков и подъемов по ходу дистанции. | | |
| 69 | Прохождение дистанции (без учета времени) | 1 | Формируют деятельностные способности и способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; прохождение дистанции 2 км (проверка умений распределять свои силы по дистанции, при менять правильную технику передвижения на лыжах, менять лыжные ходы в зависимости от ситуации); проведение встречных эстафет; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания | | |
| 70 | Прохождение дистанции (без учета времени) | 1 | Формируют деятельностные способности и способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение разминки на лыжах с лыжными палками; прохождение дистанции 2 км (проверка умений распределять свои силы по дистанции, при менять правильную технику передвижения на лыжах, менять лыжные ходы в зависимости от ситуации); проведение встречных эстафет; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания | | |
| 71 | Волейбол Верхняя подача и прием подачи | 1 | Описывают разучиваемые технические действия из волейбола. Соблюдают и объясняют правила игры. Владуют терминологией. Осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды | | |
| 72 | Учебная игра | 1 | Осваивают технику передвижений.. Описывают разучиваемые технические действия. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. | | |
| 73 | Передача мяча в парах | 1 | Осваивают технику передачи мяча снизу двумя руками самостоятельно, анализируют правильность выполнения и выявляют грубые ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. | | |
| 74 | Нападающий удар | 1 | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Взаимодействие двух игроков внутри линий и между линиями. Игра в три касания. | | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|
| 75 | Верхняя прямая подача в прыжке | 1 | Техническая подготовка. Силовые упражнения. Подводящие упражнения к прямой верхней подачи. Способы выполнения верхней подачи. Исходное положение, подброс мяча, замах, удар по мячу. Верхняя подача с расстояния 3-6 м. Планирующая подача. | | |
| 76 | Единоборства Техника безопасности. Стойки, захваты. Элементы техники национальных видов спорта . | 1 | Описывать виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей Подготовка мест занятий. Выполнение Т/Б , выявление и устранение нарушений | | |
| 77 | Борьба в стойке | 1 | Развитие силовых способностей. Единоборства. Захваты за руки, за туловище, освобождение от захватов. Игра «Бой петухов». | | |
| 78 | Борьба лежа | 1 | Развитие силовых способностей. Единоборства. Захваты за руки, за туловище, освобождение от захватов. Игра «Бой петухов». | | |
| 79 | Борьба лежа | 1 | Развитие силовых способностей. Единоборства. Захваты за руки, за туловище, освобождение от захватов. Игра «Бой петухов». | | |
| 80 | Футбол, мини футбол Техника безопасности при занятиях Футболом; мини-футболом. Совершенствование передвижения и остановка игрока. | 1 | Соблюдают правила ТБ при выполнении упражнений с футбольным мячом. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении футбольных упражнений. Излагают правила и условия проведения спортивных игр | | |
| 81 | Передача мяча различными способами на месте. Правила игры. | 1 | Владеют футбольным мячом (остановка, удар) в процессе игр. Описывают разучиваемые технические действия из спортивной игры Осваивают технические действия из спортивных игр | | |
| 82 | Удар по мячу в движении | 1 | Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|
| 83 | Передача мяча в движении | 1 | Выявляют характерные ошибки в технике ведения футбольного мяча. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. | | |
| 84 | Штрафной удар. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях Футболом; мини-футболом | 1 | Учащиеся формируют способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: проведение разминки футбольным мячом; проверка домашнего задания; разучивание техники ударам по катящемуся и летящему мячу подъемом ноги(серединой, внешней частью и внутренней); проведение спортивной игры «Мини-футбол». | | |
| 85 | Зонная защита | 1 | Техническая подготовка. Упражнения на совершенствование игровых приемов. Упражнения, развивающие координационные способности. | | |
| 86 | Легкая атлетика Развитие выносливости | 1 | Выполняют старты из разных положений на максимальной скорости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют технику бега на короткие дистанции. Регулируют дыхание при беге и ходьбе | | |
| 87 | Старт и стартовый разгон Бег 100 м | 1 | Учащиеся формируют умения у осуществлению контрольных функций: разучивание беговой разминки; проведение тестирования бега на 100 м; разучивание подводящих упражнений для бега на короткие дистанции; оценка уровня развития скоростных способностей и скоростной выносливости. | | |
| 88 | Преодоление горизонтальных препятствий | 1 | Учащиеся формируют умения в осуществлении контрольных функций: разучивание разминки на гибкость; проверка выполнения домашнего задания; тестирование бега на 2000 м; оценка уровня развития своей выносливости; обсуждение техники равномерного бега и умения распределять силы по дистанции. | | |
| 89 | Преодоление горизонтальных препятствий | 1 | Учащиеся формируют умения в осуществлении контрольных функций: разучивание разминки на гибкость; проверка выполнения домашнего задания; тестирование бега на 2000 м; оценка уровня развития своей выносливости; обсуждение техники равномерного бега и умения распределять силы по дистанции. | | |
| 90 | Развитие выносливости. Равномерный бег. | 1 | Учащиеся формируют умения в осуществлении контрольных функций: разучивание разминки на гибкость; оценка уровня развития своей выносливости; обсуждение техники равномерного бега и умения распределять силы по дистанции. | | |
| 91 | Развитие скоростных качеств. Прыжки длину с разбега | 1 | Учащиеся формируют способности рефлексии коррекционно- контрольного типа и реализация коррекционной нормы (фиксирования собственных затруднений в деятельности): разучивание беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; точное выполнение техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки; выполнение равномерного бега; разучивание техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; проектирование способов выполнения дифференцированного домашнего задания | | |
| 92 | Бег по дистанции | 1 | Учащиеся формируют умений построения и реализации новых знаний: повторение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники старта, бега и финиширование на короткие | | |

| | | | | | |
|-----|--|---|---|--|--|
| | | | дистанции, техники старта с помощью беговых колодок; разучивание футбольного игрового упражнения. | | |
| 93 | Бег по дистанции | 1 | Учащиеся формируют умений построения и реализации новых знаний: повторение беговой разминки; проверка выполнения домашнего задания; разучивание техники старта, бега и финиширование на короткие дистанции, техники старта с помощью беговых колодок; разучивание футбольного игрового упражнения. | | |
| 94 | Спринтерский бег. | 1 | Разминка бегуна. Специальные беговые упражнения. Бег до 1200м. Правильное дыхание при беге в равномерном темпе. | | |
| 95 | Прыжок в высоту | 1 | Учащиеся формируют способности к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы: выполнение разминки на месте; проведение тестирования прыжка в высоту способом «перешагивание»; проведение игры «Салки и мяч». | | |
| 96 | Прыжок в высоту с разбега | 1 | Учащиеся формируют способности к рефлексии коррекционно-контрольного типа и реализация коррекционной нормы: выполнение разминки на месте; проведение тестирования прыжка в высоту способом «перешагивание»; проведение игры «Салки и мяч». | | |
| 97 | Прыжок в высоту с разбега | 1 | Демонстрируют технику прыжка в высоту. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | | |
| 98 | Бег 1000м. | 1 | Преодолевают дистанцию на результат, соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры и физические упражнения для развития двигательных качеств | | |
| 99 | Бег 1000м. | 1 | Преодолевают дистанцию на результат, соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры и физические упражнения для развития двигательных качеств | | |
| 100 | Развитие с скоростных качеств. Метание гранаты | 1 | Соблюдают технику выполнения метания граната и набивного мяча, с выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития скоростно-силовых способностей | | |
| 101 | Развитие с скоростных качеств. Метание гранаты | 1 | Соблюдают технику выполнения метания граната и набивного мяча, с выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития скоростно-силовых способностей | | |
| 102 | Плавание Техник кроля на груди и спине | 1 | Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей | | |
| 103 | Техника брасса | 1 | Формируют деятельностные способности и способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение комплекса, ОРУ для плавания имитация скольжения на груди; повторение работы ног и дыхания в технике брасс. | | |

| | | | | | |
|-----|-----------------------------------|---|---|--|--|
| 104 | Техника брасса | 1 | Формируют деятельностные способности и способности к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания: выполнение комплекса, ОРУ для плавания имитация скольжения на груди; повторение работы ног и дыхания в технике брасс. | | |
| 105 | Специальное подводящие упражнения | 1 | Разминка бегуна. Специальные беговые упражнения Правильное дыхание при беге в равномерном темпе. | | |

