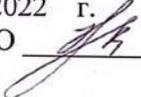


муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №30  
городского округа г. Рыбинск Ярославской области

**Согласовано**

Протокол МО № 1  
от «31» августа 2022 г.

Руководитель МО  /Н.А.Латышева

**Утверждаю**

Директор школы  А. А. Новикова

Приказ по школе № 01-10/546  
от «1» сентября 2022 г.



**Рабочая программа по учебному предмету (курсу)**

**Физическая культура 10 класс**

**на 2022-2023 учебный год**

ФИО разработчика Латышева Надежда Алексеевна

должность

учитель

категория

высшая

**Рыбинск  
2022 год**

УМК - Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. Год издания- 2019

Рабочая программа учитывает содержание рабочей программы воспитания ООП СОШ №30 (приказ № 01-10/450-2 от 31.05.2021)

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе**

**1. Предметные результаты** освоения курса предполагают сформированность следующих умений:

### **Знания о физической культуре:**

Ученик, окончивший 10 класс на базовом уровне 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-корректирующей 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 выполнять ответные действия в ситуациях 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, окончивший 10 класс на базовом уровне 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 приёмы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять 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;*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Ученик, окончивший 10 класс научится:

- использовать графическую запись комплексов упражнений для формирования правильной осанки, развития мышц туловища и закалывающие процедуры для укрепления здоровья;
- составлять под руководством взрослых режим дня с включением плана тренировочных и оздоровительных занятий (комплексы утренней зарядки и физкультминуток..), подбирая индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить подвижные игры на спортивной площадке, анализировать и выявлять ошибки, своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и

проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Ученик, окончивший 10 класс на базовом уровне получит возможность научиться:*

- *проводить занятия физической культурой с использованием бега, лыжных прогулок, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность с учетом личной гигиены в процессе занятий;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием закаливающих процедур.*

### **Физическое совершенствование**

Ученик, окончивший 10 класс научится:

- выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Ученик, окончивший 10 класс получит возможность научиться:*

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов;*
- *выполнять основные технические и тактические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

### **Планируемые личностные результаты включают:**

- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;

- сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России;
- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»;
- развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;
- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

**Метапредметные результаты включают** освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
  - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
  - определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
  - осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
  - конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
  - владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
  - систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

### *Регулятивные универсальные учебные действия*

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

### *Познавательные универсальные учебные действия.*

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

### *Коммуникативные универсальные учебные действия.*

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности;
- владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

## 2.Содержание учебного предмета.

### 10 класс

Название темы	Основное содержание
Знания о физической культуре	<p><b>История физической культуры:</b> История и современное развитие физической культуры.</p> <p><b>Физическая культура (основные понятия).</b> Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья и развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.</p> <p><b>Физическая культура человека.</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Учет индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочных занятий.</p>
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<p><b>Организация самостоятельных занятий физической культурой.</b> Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p><b>Оценка эффективности занятий физической культурой.</b> Самонаблюдение и самоконтроль. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, осанка). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения. Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы</p>

	<p>выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>
<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>          Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</p>
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность:</b></p> <p><b>МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ФУТБОЛ, БАСКЕТБОЛ)</b></p> <p><i>Раздел «Баскетбол»:</i></p>	<p>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; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.</p> <p>• Баскетбол. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.</p> <p><i>Основные приемы:</i> перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и</p>



Раздел «Гимнастика с основами акробатики».

упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

*Организирующие команды и приёмы:*

*Акробатические упражнения:* акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы.

*Опорный прыжок:* опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня.

*Упражнения на гимнастических брусках:* из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад.

*Лазанье по канату:* лазанье по канату с помощью (д.) и без помощи ног(юн.).

*Упражнения на гимнастической перекладине:* подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

*Танцевальные упражнения.*

*Упражнения на гимнастическом бревне (гимнастической скамейке):* передвижения и повороты.

- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Раздел «Самбо»:

Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо, как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах.

МОДУЛЬ 3. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА:

*Легкая атлетика.*

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

*Освоение навыков ходьбы:* совершенствование техники спортивной ходьбы.

*Освоение навыков бега:* Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного

	<p>бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции.</p> <p><i>Освоение навыков прыжков:</i> совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега.</p> <p><i>Овладение навыками метания:</i> Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Броски набивного мяча.</p> <p>Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.</p>
<p>МОДУЛЬ 4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА:</p> <p><i>Лыжная подготовка.</i></p>	<p>Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие функций всего организма. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовкой. Самоконтроль при проведении занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений, с приспособлениями.</p> <p><i>Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности):</i> скользящий шаг; передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным); передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов.</p> <p><i>Основы горнолыжной техники:</i> спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения.</p> <p>Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания.</p>
<p>Прикладно-ориентированная подготовка. Упражнения общеразвивающей направленности.</p>	<p>Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;</p> <p>Прикладно-ориентированные упражнения. Общефизическая подготовка.</p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.</p>

**Легкая атлетика.** Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.  
**Спортивные игры.** Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.  
**Плавание.** Понятие об основах современной техники спортивных способов плавания. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники спортивных способов плавания. Биомеханика плавания Основные способы плавания, специальные упражнения пловца на суше. Меры безопасности на открытых водоемах. Оказание первой медицинской помощи утопающему.  
**Элементы единоборств.** Меры безопасности в единоборствах. Основные технические приемы страховки и само страховки. Игровые задания.

### 3. Тематическое планирование 10 класс

Тема	Электронный ресурс	Количество часов	Внутришкольный мониторинг 10 класс			
			1чет.	2чет	3чет	4чет
Основы знаний о физической культуре		В процессе урока	Техника метания гранаты с разбега (практическая работа)	Акробатическая комбинация (практическая работа)	Горнолыжная техника - спуски (практическая работа)	Техника передач мяча (практическая работа)
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	РЭШ					
Физкультурно-оздоровительная деятельность	РЭШ					
Гимнастика с основами акробатики	РЭШ	14+2				
Самбо						
Лёгкая атлетика	РЭШ	19				
Лыжные гонки	РЭШ	16				

Спортивные игры	РЭШ,олимпийская академия	51				
Подвижные игры						
<b>ИТОГО</b>		102				

#### 4.Поурочно-тематическое планирование на 2022 – 2023 учебный год 10 класс (1 четверть)

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Форма контроля	Работа с детьми ОВЗ	Домашнее задание
1	сентябрь	Меры безопасности на уроках легкой атлетике. Бег в умеренном темпе.	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий. Беговые упражнения. Теоретические сведения. Повторение высокого старта и стартового разгона. Спринт (ускорения от 40 до 60 м).	Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе согласно требованиям безопасности и гигиеническим правилам, Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях	Фронтальный опрос		Тренировать упражнения для развития быстроты.

			<p>Комплекс общеразвивающих упражнений. <b>Основы законодательства РФ в области физической культуры и спорта, туризма, охрана здоровья.</b> Меры безопасности на уроках легкой атлетике. Бег в умеренном темпе.</p>	<p>физической культурой и своевременно их устраняют. Составляют и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Интересно и доступно излагают знания о физической культуре. Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>			
2	сентябрь	Бег на короткие дистанции.	<p>Соблюдения правил безопасности страховки и разминки. Простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах. Высокий старт и стартовый разгон. Бег с ускорением. Техника эстафетного бега. Прыжки и многоскоки. Бег в медленном темпе до 10-15 мин.</p>	<p>В парах тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты.</p>	Фронтальный опрос		Тренировать стартовый разгон.
3	сентябрь	Низкий старт	Т.Б. по прыжкам в длину.	Описывают технику			Подготовиться

		стартовый разгон. Бег на 100 м.	Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафетный бег. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Бег в медленном темпе. Бег на 100м Низкий старт стартовый разгон.	выполнения прыжковых (беговых) упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности.			я к бегу на 30 м. Стр. 69
4	сентябрь	Кроссовый бег до 20 мин.	Беговые и прыжковые упражнения. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта по правилам соревнований. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега, фазы полёта и приземления. Длительный бег в рав Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования номерном темпе до 15 мин. Кроссовый бег до 20 мин	способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.	тест		Тренировать отталкивание в прыжках в длину, Стр.66,67
5	сентябрь	<i>«Спортивная подготовка».</i> Способы организации соревновательной деятельности в прыжках в длину с места, с разбега. Переменный бег: юн. 3км. тремя	Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования Беговые и прыжковые	<b>Раскрывают</b> понятие спортивной подготовки, характеризуют ее отличия от физической и технической подготовки Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе	тест		Подготовиться я к бегу на 60 м, стр.73,74. Вопрос 9

		ускорениями по 500м. дев. 2км. с двумя ускорениями по 400м.	упражнения. Бег с ускорением. Инструктаж по Т.Б. Основы техники метания малого мяча с места. Учёт техники прыжка в длину с места и с разбега. Длительный бег в равномерном темпе.	занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;			
6	сентябрь	Метание малого мяча горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12м. Способы организации соревновательной деятельности в беге с высокого старта на дистанции 60 м. Бег на средние дистанции.	Специальные беговые и метательные упражнения. Длительный бег в равномерном темпе до 10м. Бег на дистанцию 60 м с максимальной скоростью с высокого старта по правилам соревнований. Техника метания мяча.	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;	Оценка скорости бега (60м).		<b>Тренировать длительный бег, стр. 66-67.</b>
7	сентябрь	<i>«Правила соревнований в метаниях».</i> Метание малого мяча на дальность на результат. Бег по пересечённой местности с преодолением естественных препятствий. Бег 500м дев. 1000м.юн. с учетом	Метание малого мяча на дальность на результат по правилам соревнований. Бег на выносливость с преодолением естественных препятствий до 15-20 мин. <b>Оздоровительный бег-основа здоровья человека.</b>	Максимально проявлять физические способности при выполнении метательных упражнений и демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений с туристическими элементами.	Контроль техники выполнения метания		

		времени.					
8	сентябрь	«Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх». Бег на 1500 м. Кроссовый бег до 3000м.	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г. Бег на 1500 м. Подвижные игры на развитие координации: «Береги мяч», «Мяч капитану». Кроссовый бег до 3000м.	<b>Объясняют и доказывают</b> , чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Максимально проявляют физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Преодолевают трудности, выполняют учебные задания по технической и физической подготовке;	Оценка скорости бега (1500м).		Повторить теоретические сведения.
9	сентябрь	Правила техники безопасности баскетбола. <i>Правила игры</i> . Техника движений. Игры с элементами баскетбола. Бег с препятствиями на местности.	Повторение техники движений в баскетболе пройденных в 5-6 классах. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Эстафета с элементами баскетбола. Бег с препятствиями на местности.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Фронтальный опрос		Стр 108 вопр 5
10	сентябрь	«Основные приёмы игры». Элементы баскетбола. Игры с	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают	Фронтальный опрос		

		элементами баскетбола. Бег на длинные дистанции. Смешаное передвижение до 4км.	защитника. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Передал - садись», «Мяч ловцу». Бег на длинные дистанции. Смешаное передвижение до 4км.	основными приёмами игры в баскетбол.			
11	сентябрь	Техника владения мячом. Игры с элементами баскетбола. Шестиминутный бег.	Ведение мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в круге в движении. Подвижные игры «Воробьи – вороны», «Мяч среднему». Эстафеты с элементами баскетбола. Шестиминутный бег. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Соблюдают правила безопасности.			Прыжки через скакалку за 1 мин.
12	сентябрь	Контроль техники ловли и передачи мяча в движении. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Меры безопасности на уроках баскетбола. Передачи мяча.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении. Броски одной и двумя руками в прыжке. Игра мини-баскетбол. Меры безопасности на уроках баскетбола. Передачи мяча.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники		
13	сентябрь	Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным	Комбинации из освоенных элементов: ведение мяча ведущей и не ведущей рукой, передача мяча с последующей атакой на кольцо в	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно,			Сгибание и разгибание

		правилам мини-баскетбола. <i>Баскетбол</i> - передача мяча в движении. <b>Позиционное нападение.</b>	движении. Игра мини-баскетбол. <i>Баскетбол</i> - передача мяча в движении. <b>Позиционное нападение.</b>	выявляя и устраняя типичные ошибки. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных способностей.			рук в упоре лёжа за 40 сек.
14	сентябрь	Техника бросков мяча. Техника защиты. Эстафеты. Учебная игра. <b>Роль тренера в команде.</b>	Броски одной и двумя руками с места с расстояния 4,5м. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Встречные и линейные эстафеты. Учебная игра. <b>Роль тренера в команде.</b>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			
15	сентябрь	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Игровые задания. <b>Взаимодействие центрального и крайнего нападающего в атаке.</b> Нападение быстрым прорывом.	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиции игроков. Игровые задания: 3:2,3:3. Нападение быстрым прорывом (2:1). <b>Взаимодействие центрального и крайнего нападающего в атаке.</b> Нападение быстрым прорывом.	Организуют совместные занятия в баскетболе со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий.			Упр. на мышцы брюшного пресса за 1 мин.
16	октябрь	Контроль техники бросков мяча с расстояния 4,5м. Игра по правилам мини-	Техника контроля бросков мяча в корзину с расстояния 4,5 м. Игра по правилам мини-баскетбола и по заданию	Описывают технику бросков мяча в корзину. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Контроль техники.		

		баскетбола. Учебная игра. <b>Члены МОК от РФ.</b> Учебная игра	учителя. Учебная игра. <b>Члены МОК от РФ.</b> Учебная игра	совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			
17	октябрь	Правила техники безопасности в волейболе. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Эстафета с элементами волейбола Передача мяча на месте и сменой мест.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) лицом и спиной вперёд. Эстафета с элементами волейбола. Передача мяча на месте и сменой мест.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Фронтальный опрос.		
18	октябрь	<i>«История волейбола».</i> Передача мяча сверху двумя руками над собой и через сетку. Подвижные игры с мячом. Ловля мяча в движении. <b>Первые Советские Олимпийские чемпионы</b>	Комплекс общеразвивающих упражнений. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. Передача мяча сверху двумя руками над собой и через сетку. Подвижные игры: «Воробьи – вороны», «Мяч среднему». Ловля мяча в движении. <b>Первые Советские Олимпийские чемпионы</b>	Изучают историю волейбола и запоминают имена отечественных волейболистов. Характеризуют величину физической нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрируют и измеряют её разными способами до, во время и после занятий физическими упражнениями Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	Фронтальный опрос		Стр.96,97

				ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.			
19	октябрь	Нижняя прямая подача и техника передачи мяча через сетку. Эстафеты с элементами волейбола. <b>Персональная опека.</b>	Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперед через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 5м. от сетки. Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола. <b>Персональная опека.</b>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			Стр.98, вопросы
20	октябрь	Техника приёма и передачи мяча двумя руками сверху через сетку. Развитие скоростных качеств. <b>Взаимодействие центрального и крайних защитников.</b>	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Приём мяча сверху двумя руками. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. <b>Взаимодействие центрального и крайних защитников.</b>	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных способностей			Упр. на мышцы брюшного пресса
21	октябрь	Контроль техники передачи мяча двумя руками сверху через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра. <b>Зонная защита.</b>	Техника приёма и передачи мяча двумя руками сверху через сетку. Нижняя прямая подача мяча с 6 м. Упражнение на развитие координации: бег с изменением направления движения и скорости движения.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Контроль техники.		

			Учебная игра. <b>Зонная защита.</b>	игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			
22	октябрь	Контроль техники нижней прямой подачи мяча. Игровые комбинации из освоенных элементов волейбола. Бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке.	Нижняя прямая подача мяча с бм. Комбинации из освоенных элементов. Упражнение на развитие быстроты: передвижение с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Бросок мяча двумя и одной рукой сверху в прыжке.	Описывают технику игровых действий и приемов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	Контроль техники		
23	октябрь	Техника движений и развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Подбор мяча под щитом. Зачет. Выполнение штрафных бросков.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3) и на укороченной площадке. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме. Подбор мяча под щитом. Зачет. Выполнение штрафных бросков.	Описывают технику игровых действий и приемов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			Стр.128, вопросы
24	октябрь	Развитие скоростно-	Игровые упражнения с	Определяют степень			

		силовых способностей. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Меры безопасности на уроках спортигр. <i>Волейбол</i> - сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу.	набивным мячом, в сочетании с прыжками и бросками в цель и на дальность. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола и по заданию учителя. Меры безопасности на уроках спортигр. <i>Волейбол</i> - сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приемом снизу.	утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия, для развития скоростно-силовых способностей.			
25	октябрь	Развитие выносливости. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча сверху стоя спиной к цели.	Круговая тренировка. Двухсторонняя игра с длительностью до 12 мин. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча сверху стоя спиной к цели.	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия, для развития выносливости.			
26	октябрь	<i>«Основные приёмы игры в футбол»</i> . Двухсторонняя игра мини-футбол. Прием мяча, отраженного сеткой. <b>Режим индивидуальных нагрузок в самостоятельных занятиях.</b>	Специальные и подготовительные упражнения футболистов. Элементы футбола. Игра мини-футбол. Прием мяча, отраженного сеткой. <b>Режим индивидуальных нагрузок в самостоятельных занятиях.</b>	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола, для комплексного развития физических способностей, применяют правила подбора одежды во время занятий.	Фронтальный опрос		Стр.149,150, вопрос 2,3
27	октябрь	Техника элементов мини-футбола в учебной игре. Игровые	Техника элементов мини-футбола: Жонглирование мяча, резаные удары, остановки с	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в			

		<p>задания 3 : 2, 3 : 3.          Позиционное нападение быстрым прорывом (2:1).  <i>Правила игры и судейства.</i> Игра в нападении в зоне 3; игра в защите.</p>	<p>переводами отбор мяча в подкате); повышение использования элементов удара внешней частью подъема, остановок мяча средней частью подъема, бедром и грудью, бросков мяча руками (техника вратаря); расширение круга обманных движений (финтов).          Игровые задания 3 : 2, 3 : 3.          Игра в нападении в зоне 3; игра в защите.</p>	<p>зависимости от ситуации и условий возникших а процессе игровой деятельности. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>			
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Поурочно-тематическое планирование на 2022– 2023 учебный год 10 класс (2 четверть)

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Форма контроля	Работа с детьми ОВЗ	Домашнее задание
28 1	ноябрь	<p><i>«Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб».</i>            Правила техники безопасности. Строевые упражнения. Акробатика.</p>	<p>Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функцио-нальных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки. Строевые</p>	<p><b>Измерять</b> резервные возможности организма и оценивать результаты измерений Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику акробатических упражнений. Различают строевые команды, чётко</p>	Фронтальный опрос		<p>Изучить правила техники безопасности и и страховки во время занятий гимнастикой</p>

			<p>упражнения: построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами;</p> <p>Акробатика: кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат (д); кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м); из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев.</p>	<p>выполняют строевые приёмы.</p>			
29 2	ноябрь	<p><i>Правила соревнований по гимнастике.</i> Специальные упражнения для развития гибкости. Акробатика. Эстафеты.</p>	<p>Правила соревнований по гимнастике.</p> <p>КУ для развития гибкости с предметами.</p> <p>Акробатика: длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках(м) кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на</p>	<p>Используют данные упражнения для развития гибкости. Описывают технику акробатических упражнений. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p>			<p>Учебник стр.119,120</p> <p>Вопрос 1</p>

			лопатках в полушпагат (д). Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). Линейные эстафеты с элементами акробатики.				
30 3	ноябрь	<i>«Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности».</i> Акробатические упражнения. Развитие силовых способностей.	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Акробатика – самостоятельно составление комбинации. Лазание по канату.	<b>Характеризуют</b> качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов, выполняют обязанность командира отделения. Соблюдают правила техники безопасности. Используют данные упражнения, для развития силовых способностей. Описывают технику акробатических упражнений.			Подтягивание в висе.
31 4	ноябрь	Организуящие команды и приемы. Контроль техники отдельных элементов акробатики. Лазание по канату.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, выполнение команд. Контроль техники: М. - стойка на голове; Д. - кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат (д). Лазание по канату.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь	Контроль техники		

				<p>сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>			
32 5	ноябрь	Акробатическая комбинация. Упражнения на гимнастических брусках.	<p>Акробатическая комбинация: М. – длинный кувырок вперед, стойка на голове, кувырок назад, прыжок прогнувшись. Д. – кувырок назад, в полушпагат, прыжком в упор присев, прекат назад, стойка на лопатках, перекат вперед, прыжок прогнувшись. Упражнения и на гимнастических брусках: <b>на параллельных брусках (мальчики): размахивание в упоре на прямых руках; соскоки махом вперед и махом назад с опорой на жердь.</b></p> <p><b>Упражнения на разновысоких брусках (девочки):</b> махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на</p>	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>			Составить КОРУ с предметом

			нижнюю жердь; соскальзывание вниз с нижней жерди.				
33 6	ноябрь	Контроль техники выполнения акробатической комбинации. Комбинации на брусьях.	ОРУ на гимнастической скамейке. Контроль техники выполнения акробатической комбинации. Комбинации на брусьях ( <b>мальчики</b> ): <b>наскок в упор; размахивание в упоре на прямых руках; в сед ноги врозь; удержание «угла»; соскок махом назад с опорой на жердь. Девочки-</b> махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из упора на нижней жерди вис прогнувшись с опорой ног о верхнюю жердь; из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь переход в упор на нижнюю жердь; <b>соскок (в правую, левую сторону).</b>	Описывают технику данных упражнений и составляют комбинацию на снарядах из числа разученных упражнений самостоятельно.	Контроль техники		
34 7	ноябрь	Контроль комбинации на брусьях. Организующие команды и приемы. Ритмическая гимнастика (д); комплексы упражнений с гантелями (м).	Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику общеразвивающих упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Осваивают технику упражнений, предупреждая	Контроль техники		

			Контроль комбинации на брусьях. Ритмическая гимнастика (д); комплексы упражнений с гантелями (м).	появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.			
35 8	ноябрь	«Восстановительный массаж. Проведение банных процедур». Упражнения: на гимнастическом бревне (девочки); перекладине (мальчики)	Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним. Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, повороты стоя на месте и прыжком, полушпагат и равновесие на	<b>Характеризуют:</b> основные приемы массажа, организуют и проводят самостоятельные сеансы; оздоровительную силу бани, руководствуются правилами проведения банных процедур. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	Фронтальный опрос		Учебник стр. 25-31. Вопрос 2,3.

			<p>одной ногое (ласточка); танцевальные шаги; прыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно). Перекладина (мальчики) - из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) вперед, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе; из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок.</p>				
36 9	ноябрь	Аэробная гимнастика. Комбинации: на гимнастическом бревне (девочки); перекладине (мальчики).	Комбинации: на гимнастическом бревне (девочки)- 2 шага полки, руки на пояс; поворот стоя на месте, руки вверх; 4 прыжка	Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное			

			<p>на месте, руки в стороны; равновесие на одной ноге, руки в стороны; 4 шага на носках, руки на поясе; полушпагат, соскок с опорой о гимнастическое бревно). перекладине (мальчики) - из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, перемах правой (левой) вперед; из упора соскок махом вперед. Аэробная гимнастика.</p>	<p>сопровождение Используют упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.</p>			
37 10	ноябрь	Контроль техники выполнения комбинаций на снарядах. Опорный прыжок.	Контроль техники выполнения комбинаций на снарядах. Техника опорных прыжков: Д. -ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см); М. – прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см).	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.	Контроль техники		Упр. на мышцы брюшного пресса
38 11	ноябрь	Опорный прыжок. КУ со скакалкой (девочки), с гантелями (мальчики).	Техника опорных прыжков: Д. -ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110	Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление	тест		

		Упражнение на развитие гибкости.	см); М. – прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 110-115 см).Комбинации упражнений на развитие силовых способностей и координации. КУ на 32 счёта со скакалкой и гантелями. Упражнение на развитие гибкости: наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появлений ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению.			
39 12	ноябрь	Контроль техники выполнения опорного прыжка. Упражнения на развитие выносливости.	ОРУ в парах. Контроль техники выполнения опорного прыжка. Упражнения на выносливость с неопределёнными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела.	Описывают технику опорных прыжков. Демонстрируют её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению. <b>Организовывают и проводят</b> самостоятельные занятия гимнастикой	Контроль техники		
40 13	декабрь	<i>«История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР)».</i> Круговая тренировка с элементами прикладно-	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.	Раскрывают причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризуют историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе <b>Объясняют и доказывают,</b>			Подтягивание в висе

		ориентированных упражнений.	Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Круговая тренировка: прыжки через препятствие с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах.	чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России			
41 14	декабрь	Подвижные игры. Гимнастическая полоса препятствий, включающая элементы гимнастики	Подвижные игры с перелезанием, перепрыгиванием. Гимнастическая полоса препятствий, включающая кувырки (вперед, назад, стойки).	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, прохождении полосы препятствий. Излагают правила и условия проведения упражнений. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр, полосы препятствий. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр,			

				прохождения полосы препятствий. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр, полосы препятствий.			
42 15	декабрь	Правила техники безопасности в волейболе. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Эстафета с элементами волейбола	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Эстафета с элементами волейбола.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Фронтальный опрос.		
43 16	декабрь	<i>«Основные приёмы игры в волейбол, правила судейства»</i> . Освоение волейбольных приёмов в сочетании с другими приёмами. Подвижная игра с мячом.	Основные приёмы игры в волейбол, правила судейства». Комплекс общеразвивающих упражнений. Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. Освоение волейбольных приёмов в сочетании с другими приёмами. Подвижная игра: «Пионербол в два мяча»	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Характеризуют величину физической нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрируют и измеряют её разными способами до, во время и после занятий физическими упражнениями Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Фронтальный опрос		Стр.96,97

				игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.			
44 17	декабрь	Комбинированные сложнокоординированные упражнения в волейболе. Эстафеты с элементами волейбола.	Комбинированные сложнокоординированные упражнения в волейболе. Встречные и линейные эстафеты с элементами волейбола.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			Стр.98, вопросы
45 18	декабрь	Прямой нападающий удар. Развитие скоростных качеств.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных способностей			Упр. на мышцы брюшного пресса
46 19	декабрь	Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар.	Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача мяча с 6 м., в 1,5,6 зоны. Упражнение на развитие координации: бег с изменением направления движения и скорости движения.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и			

				управляют своими эмоциями.			
47 20	декабрь	Прямой нападающий удар. Игровые комбинации из освоенных элементов волейбола.	Прямой нападающий удар с само подбрасыванием. Комбинации из освоенных элементов. Упражнение на развитие быстроты: передвижение с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			
48 21	декабрь	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра в волейбол с ограниченным числом игроков (3:2; 3:3) и на укороченной площадке. Упражнение на развитие координации: прыжки в заданном ритме.	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			Стр.128, вопросы

Поурочно-тематическое планирование на 2022 – 2023 учебный год 10 класс (3 четверть)

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Форма контроля	Работа с детьми ОВЗ	Домашнее задание
---------	------	------------	------------------	------------------------------------	----------------	---------------------	------------------

49/1	январь	<p>«Физическая культура в современном обществе». Правила техники безопасности.</p> <p>Передвижение на лыжах.</p>	<p>Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации. Правила техники безопасности. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Оказание первой помощи при обморожениях. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подвижные игры на лыжах.</p>	<p><b>Определяют</b> основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывают целевое предназначение каждого из них</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности, соблюдают правила безопасности.</p>	Фронтальный опрос		Повторить правила по Т/Б.
50/2	январь	<p>«Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств».</p> <p>Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход.</p>	<p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств</p> <p>Повторить поперечный двухшажный ход.</p> <p>Передвижение на лыжах с</p>	<p><b>Обосновывают</b> положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора</p>	Фронтальный опрос		Учебник стр. 108-110 Вопрос 1,2

			равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности (1,5км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.			
51/3	январь	Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах.	«Значение занятий лыжным спортом, для поддержания работоспособности». Одновременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (1,5км).	Раскрывают значение зимних видов спорта, для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения одновременного двухшажного хода.	Фронтальный опрос		Учебник стр.113 Вопрос 5
52/4	январь	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности. Одновременный одношажный ход.	Одновременный одношажный ход. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности (2км). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.			Дистанция 2 км.
53/5	январь	Контроль техники выполнения одновременного двухшажного хода. Передвижения с чередованием ходов.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение отрезков 500м. 4 раза с максимальной скоростью и интервалом отдыха 2 мин.	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Контроль техники выполнения		

			Передвижения с чередованием ходов- с попеременного хода на одновременные хода.	техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.			
54/6	январь	Подвижные игры, игры-задания для совершенствования техники одновременных ходов.	Подвижные игры для совершенствования отталкивания в одновременных ходах и ходах в целом: 1. Пройти заданный отрезок одновременным двухшажным ходом за наименьшее количество отталкиваний. 2. Пройти заданный отрезок одновременным ходом, отталкиваясь у ориентиров. 3. Одновременными ходами пройти участок с воротами из палок с верхней перекладиной, отталкиваясь палками между воротами, проскользить под ними в положении наклона. Эстафеты с использованием одновременных ходов.	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игровых заданий			Повторить технику одновременных ходов
55/7	январь	Бег на лыжах на короткие дистанции со средней и максимальной	Техника одновременного одношажный хода. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней	Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			Повторить технику одновременных ходов

		<p>скоростью. Одновременный одношажный ход.</p>	<p>скоростью и максимальной скоростью выполняется в парах и индивидуально (6*100м). Лыжная эстафета.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p>			
56/8	январь	<p>Контроль техники выполнения одновременного одношажного хода. Передвижение на лыжах с чередованием ходов.</p>	<p>Передвижения с чередованием ходов (6*250м). Лыжная эстафета, с использованием изученных техник передвижений.</p>	<p>Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.</p>	Контроль техники		Учебник стр. 111
57/9	январь	<p>Техника всех изученных ходов. Горнолыжная техника: спуски и подъемы. Преодоление дистанции 2 км со средней скоростью без учета времени.</p>	<p>Техника всех изученных ходов: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный ход одновременный одношажный ход. Горнолыжная техника: спуски в высокой, средней и низкой стойках. Подъем «скользящим шагом». Преодоление бугров и впадин при спуске. Преодоление дистанции 2 км со средней скоростью без учета времени.</p>	<p>Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.</p>			Дистанция 2,5 км.

58/10	январь	Передвижение на лыжах в режиме субмаксимальной интенсивности. Переход с одного способа передвижения на другой.	Переход с одного способа передвижения на другой (переход без шага). Передвижения на лыжах с равномерной скоростью до 4км; в режиме субмаксимальной интенсивности по учебному кругу.	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.			Техника перехода с одного способа передвижения на другой
59/11	январь	Передвижение на лыжах. Контроль техники перехода с одного способа передвижения на другой. Лыжные эстафеты.	Упражнения на лыжах со сменой ходов. Прохождение отрезков дистанции с ускорением (6*100м). Контроль техники перехода с одного способа передвижения на другой (переход через шаг и через два шага) при движении по дистанции 3-3.5 км. Лыжные эстафеты без палок.	Описывают технику изученных лыжных ходов, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Контроль техники		
60/12	январь	Соревнование на дистанцию 2км. Горнолыжная техника. Подвижные игры: «Гонки с преследованием», «Гонка с выбыванием», «Карельская гонка»	Соревнование на дистанцию 2км. Горнолыжная техника: спуски различные, подъём «ёлочкой», торможение и поворот упором. Подвижные игры: «Гонки с преследованием», «Гонка с выбыванием», «Карельская гонка»	Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в	зачёт		

				<p>зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игровых заданий</p>			
61/13	февраль	Горнолыжная техника. Передвижение на лыжах до 4 км.	<p>Горнолыжная техника: Подъемы, спуски, повороты, торможения: поворот переступанием; подъем лесенкой; елочкой; полуелочкой; спуск в основной и низкой стойке: по ровной поверхности, с преодолением бугров, впадин и небольших трамплинов; торможение плугом; упором; боковым скольжением; поворот упором. Упражнения на координацию при выполнении поворотов на лыжах. Передвижение на лыжах 4 км.</p>	<p>Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>			Спуски, торможения, подъёмы.
62/14	февраль	Контроль горнолыжной техники. Спуски на лыжах. Передвижение	Контроль горнолыжной техники: спуск, поворот,	Описывают технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Контроль техники		Передвижение на лыжах до 3 км.

		на лыжах 4-4.5 км.	торможение, подъём. Передвижение на лыжах до 4,5 км.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.			
63/15	февраль	Равномерное передвижение по дистанции до 4 -4.5 км.	Равномерное передвижение по дистанции до 4 -4.5 км. С преодолением перешагивания на лыжах небольших препятствий и перелезания на лыжах через препятствия.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.			
64/16	февраль	Прикладно-ориентированные упражнения на лыжах при передвижении по пересечённой местности с использованием рельефа трассы до 4,5 км	Прикладно-ориентированные упражнения на лыжах при передвижении по пересечённой местности с использованием рельефа трассы: спуски, подъёмы, перешагивание на лыжах небольших препятствий	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, используют передвижения на лыжах в организации активного отдыха.			
65/17	февраль	<i>«Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели».</i> Правила	Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым	Раскрывают понятие техники двигательного действия и используют основные правила ее освоения в самостоятельных	Фронтальный опрос		Прыжки через скакалку

		<p>безопасности во время занятий баскетболом. Элементы баскетбола.</p>	<p>движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения Правила безопасности во время занятий баскетболом. Элементы баскетбола ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча;</p>	<p>занятиях . Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>			
66/18	февраль	<p>Ловля и передача мяча. Мини-баскетбол.</p>	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в круге и в движении. Передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; Мини-баскетбол.</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.</p>			
67/19	февраль	<p>Броски мяча. Упражнения на</p>	<p>Специальные упражнения баскетболиста: стойка</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их</p>			Правила игры

		развитие силы.	игрока и передвижения лицом и спиной вперед, ведение мяча на месте, в движении, ловля и передача мяча. Броски мяча в движении после ловли. Штрафной бросок. Упражнения на развитие силы: Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. Мини-баскетбол.	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.			
68/20	февраль	Специальные упражнения баскетболиста. Штрафной бросок. Мини-баскетбол.	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; Перехват мяча во время ведения. Передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола. Штрафной бросок. Мини-баскетбол.	<b>Организовывают</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. <b>Описывают технику</b> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. <b>Моделируют</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в			Правила игры

				<p>зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Выполняют</b> правила игры, уважительно относятся к сопернику и управлять своими эмоциями. <b>Определяют</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. <b>Применяют</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.</p>			
69/21	февраль	<p>Разновидности передач мяча - контроль. Упражнения на развитие силы.</p>	<p>Специальные упражнения баскетболиста: передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола, перехват мяча во время передачи. Упражнения на развитие силы: Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180 и 360 градусов. Напрыгивание и</p>	<p>Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.</p>	Контроль техники		

			<p>спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. Мини-баскетбол.</p>			
70/22	март	<p>Разновидности бросков мяча - контроль. Развитие быстроты. Линейные эстафеты.</p>	<p>Бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении. Упражнения для развития быстроты: ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания.). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры.</p>	<p><b>Описывают технику</b> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. <b>Моделируют</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Выполняют</b> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. <b>Определяют</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для</p>	Контроль техники	

			Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Линейные эстафеты с мячами.	развития физических качеств. <b>Применяют</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.			
71/23	март	Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на развитие выносливости.	Вырывание и выбивание мяча. Тактические действия: подстраховка. Штрафной бросок. Упражнения на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности.	<b>Выполняют</b> нормативы физической подготовки по баскетболу			
72/24	март	<i>«Планирование занятий физической культурой».</i> Контроль штрафных бросков. Школа мяча.	Составление (совместно с учителем) плана занятий. Спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здо-ровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Контроль штрафных бросков. Накрывание мяча; повороты с мячом на месте,	<b>Составляют</b> планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим ка-чеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности <b>Анализируют</b> технику движений и предупреждают появление	Контроль техники		Выпрыгивание вверх 30 сек.

			личная опека.	ошибок в процессе ее освоения.			
73/25	март	Тактика свободного нападения. Игра по правилам мини-баскетбола.	Тактика свободного нападения. Игровые задания 2:2. Игра по правилам мини- баскетбола, судейство.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			жесты судьи
74/26	март	Тактика свободного нападения. Игра по правилам мини-баскетбола	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Тактика свободного нападения. Игра по правилам мини-баскетбола	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			Правила безопасности во время занятий баскетболом.
75/27	март	Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по правилам мини-баскетбола.	Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по правилам мини- баскетбола.	Организуют совместные занятия в баскетболе со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий.			
76/28	март	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра по правилам мини-баскетбола.	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Игра по правилам мини- баскетбола.	Организуют совместные занятия в баскетболе со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими			сгибание-разгибание рук в упоре лёжа

				эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий.			
77/29	март	Нападение быстрым прорывом. Игра по правилам мини-баскетбола.	Нападение быстрым прорывом. Игра по правилам мини- баскетбола.	Организуют совместные занятия в баскетболе со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий.			
78/30	март	Специальные упражнения баскетболиста. Игра по правилам мини-баскетбола.	Специальные упражнения баскетболиста «Школа мяча». Игра по правилам мини- баскетбола.	Организуют совместные занятия в баскетболе со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий.			
79/31	март	Встречные и линейные эстафеты с мячами.	Встречные и линейные эстафеты с мячами.	Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных			

игр и игровых заданий

Поурочно-тематическое планирование на 2022 – 2023 учебный год 10 класс (4 четверть)

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Форма контроля	Работа с детьми ОБЗ	Домашнее задание
80/1	апрель	« <i>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</i> ». Приемы и передачи мяча. 'Подачи мяча.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. Прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; 'Нижняя и верхняя прямая подача. Мини-волейбол.	<b>Раскрывают</b> понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена. <b>Описывают технику</b> игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Моделируют</b> технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Выполняют</b> правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. <b>Применяют</b> правила подбора одежды для игры в волейбол, используют игру в организации активного отдыха.	Фронтальный опрос		Составить КУГ

81/2	апрель	<p>Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Игра по правилам.</p>	<p>Специальные упражнения волейболиста: броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола) Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Игра по правилам</p>	<p><b>Описывают технику</b> игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. <b>Моделируют</b> технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Выполняют</b> правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. <b>Применяют</b> правила подбора одежды для игры в волейбол, используют игру в организации активного отдыха.</p>			<p>Прыжки через скакалку</p>
------	--------	-------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	------------------------------

82/3	апрель	Контроль техники передач мяча. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача.	Контроль техники передач мяча. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Игра по правилам волейбола.	<b>Описывают технику</b> игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. <b>Моделируют</b> технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Контроль техники передачи мяча.		
83/4	апрель	Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование в прыжке с места.	Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Игровые комбинации из освоенных элементов волейбола.	<b>Описывают технику</b> игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. <b>Моделируют</b> технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			
84/5	апрель	Контроль техники верхней прямой подачи мяча. Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование в прыжке с места.	Контроль техники верхней прямой подачи мяча. Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Развитие скоростных качеств: бег с ускорением, изменением	Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития	Контроль техники.		Упражнения на мышцы брюшного пресса

			направления, темпа, ритма, из различных исходных положений.	скоростных способностей			
85/6	апрель	ИТБ. Разновидности ударов по мячу в футболе. Игра мини-футбол.	Техника безопасности на занятиях футболом. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Упражнение на развитие координации: бег с изменением направления движения и скорости движения.	<b>Описывают технику</b> игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных способностей. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. <b>Моделируют</b> технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			
86/7	апрель	<i>«Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения».</i> Остановки мяча.	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной	<b>Отбирают</b> основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществляют их планирование в самостоятельных формах занятий. <b>Описывают технику</b> игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники			

			<p>стопы; остановка мяча грудью. Игры с элементами футбола.</p>	<p>игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. <b>Моделируют</b> технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>			
87/8	апрель	<p>Отбор мяча подкатом. Развитие выносливости.</p>	<p>Отбор мяча подкатом. Развитие выносливости: повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Игра мини-футбол.</p>	<p><b>Описывают технику</b> игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. <b>Моделируют</b> технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>			<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</p>
88/9	апрель	<p>Игровые комбинации из освоенных элементов футбола. Развитие силы.</p>	<p>Развитие силы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180 и 360 градусов. Игровые комбинации из освоенных элементов футбола.</p>	<p><b>Описывают технику</b> игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдают правила безопасности. <b>Моделируют</b> технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>			

89/10	апрель	Развитие быстроты. Игра по правилам мини-футбола.	Игра по правилам мини-футбола. Развитие быстроты: удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения.	<p><b>Организовывают</b> совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p><b>Выполняют</b> правила игры, хважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p><b>Определяют</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для развития физических качеств.</p>			Выпрыгивание из глубокого приседа
90/11	апрель	<p><i>«Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования»</i></p> <p>Прикладно-ориентированная подготовка</p> <p>Игра по правилам мини-футбола.</p>	<p>Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.</p> <p>Преодоление полосы из 5 препятствий. Игра по правилам мини-футбола.</p>	<p><b>Определяют</b> дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.</p> <p><b>Преодолевают</b> трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.</p> <p><b>Организовывают</b> совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p><b>Выполняют</b> правила игры, хважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p><b>Определяют</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для развития</p>			

				физических качеств.			
91/12	апрель	Подвижные игры с элементами футбола для закрепления техники остановок и ударов по мячу. Развитие силы.	Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами футбола. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.			
92/13	май	Правила ТБ при занятиях л/а. Челночный бег 3x10м Бросок и ловля набивного мяча.	Т.Б. по прыжкам в высоту. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Челночный бег 3x10м. Бросок набивного мяча (2кг) из различных положений, его ловля.	<b>Описывать технику</b> выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Фронтальный опрос		Учебник стр. 72 Вопрос 6
93/14	май	<i>«Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью»</i> Прыжок в высоту способом «Перешагивание»	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно	<b>Тестировать</b> развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. <b>Оформлять</b> дневник самонаб-	Фронтальный опрос		

		.	обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Фазы прыжка в высоту. Момент отталкивания в прыжках в высоту. Подбор разбега.	людения по основным разделам физкультурно - оздоровительной деятельности <b>Описывать технику</b> выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.			
94/15	май	Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Метание малого мяча в вертикальную цель.	Подбор разбега в прыжках в высоту с 3, 5 шагов разбега. Подвижные игры и эстафеты с предметами. Тест челночного бега 3x10. Метание малого мяча в вертикальную цель.	Описывают фазы прыжка в высоту. Отбирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Описывать технику метательных упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки, демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.	Контроль техники выполнения прыжка в высоту.		Прыжки на скакалке за 1 мин.
95/16	май	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» . Метание мяча в вертикальную неподвижную мишень.	Разбег, отталкивание, переход через планку в прыжках в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Метание мяча в вертикальную неподвижную мишень.	Описывают технику выполнения прыжка в высоту, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Максимально проявлять физические способности при выполнении метательных упражнений.	Оценка высоты прыжка		
96/17	май	<i>«Требования к технике</i>	Виды и разновидности туристских походов. Пешие	<b>Определять</b> пеший туристский поход как форму активного отдыха,	Фронтальный опрос		Многоскок и

		<i>безопасности и бережное отношение к природе</i> . Метание мяча на дальность с 3-5 бросковых шагов. Многоскоки.	туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). Специальные метательные и прыжковые упражнения. Метание мяча в коридор и на дальность с 3-5 бросковых шагов. Разновидности многоскоков.	характеризовать основы его организации и проведения. Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Соблюдение правил безопасности.			
97/18	май	Беговые упражнения. Кроссовый бег.	Техника бега по пересеченной местности с горы и в гору. Равномерный бег 15 мин.	Описывают технику бега по пересеченной местности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.			
98/19	май	«Профессионально-прикладная физическая подготовка». Способы организации соревновательной деятельности в беге с высокого старта на дистанции 60 м .	Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования Комплекс беговых и прыжковых упражнений. Соревнования в беге на 60 м.	<b>Определяют</b> задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека. Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты.	Оценка скорости бега (60м).		Высокий старт

99/20	май	Способы организации соревновательной деятельности в метании малого мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	Метание малого мяча на дальность по правилам соревнований. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений. Соблюдение правил безопасности. Уметь выбирать индивидуальный режим физической нагрузки и контролировать по ЧСС.	Оценка дальности метания малого мяча с 3-5 шагов разбега.		
100/21	май	Бег в равномерном темпе с преодолением препятствий на 1500м.	КОРУ без предметов. Бег в равномерном темпе с преодолением препятствий на 1500м. (4,5 препятствия). Подвижная игра на внимание.	Применять разученные упражнения для развития выносливости. Уметь контролировать физическую нагрузку по ЧСС.			Бег в равномерном темпе до 1500м.
101/22	май	«Способы спортивного плавания» Соревнования в беге на 1500 м	Способы спортивного плавания. Знакомство с выдающимися спортсменами по плаванию, олимпийскими чемпионами. Соревнования в беге на 1500 м	Раскрывать понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Соблюдать технику безопасности.	Оценка скорости бега (1500м).		Индивидуальные задания на лето.
102/23	май	«Правила купания в открытых водоемах. Подвижные игры. Подведение итогов учебного года.	Правила поведения на открытых водоёмах. Подвижные игры: «Салки», «Третий лишний», «Пустое место».	Предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом;	Осуществить контроль соблюдения правил игры		

