

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа–Югры

Департамент образования администрации города Нижневартовска

Утверждаю»
Директор МБОУ «Гимназия №1»
О.П. Козлова
Протокол №1 Педагогического Совета
от 31.08.2023
приказ № 377 от 31.08.2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 774857)

Учебный

предмет «Физическая культура»

для учащихся 10 классов

Нижневартовск, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА.	3
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА.....	6
4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	7
10 класс	7
4.1. Сетка часов	7
4.2. Календарно-тематическое планирование	7

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями ФГОС ООО, с учетом программы по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 10-11 классы» (М.: Просвещение).

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Цель обучения — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта; воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Предметные результаты:

- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладевать умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- 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 их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА.

К концу учебного года *учащиеся научатся:*

- по разделу «Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься; по разделу «Легкая атлетика» — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку; по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;
- по разделу «Подвижные и спортивные игры» — выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

4.1. Сетка часов

№ п/п	Тема раздела	Количество часов	Зачеты
	Базовая часть		
1.	Волейбол	12	1
2.	Гимнастика	12	1
3.	Легкая атлетика	28	1
4.	Лыжная подготовка	20	1
	Вариативная часть		
5.	Баскетбол	14	1
6.	Футбол	10	1
7.	Волейбол	6	1
	Итого	102	7

4.2. Календарно-тематическое планирование

№	Учебная неделя	Тема раздела	Кол-во часов раздела	Тема урока	Форма занятия	Содержание	Планируемый результат
1	2	3	4	5	6	7	8
1 четверть – 27 часов							
1	1 неделя	Легкая атлетика.	13	ТС и ТБ по разделу. Строевая подготовка.	Беседа. Учебно-тренирующая	Ходьба: с ускорением, с акцентированным шагом, спортивная ходьба, с изменением направления по команде; Бег, беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, семенящим шагом, прыжками,	Личностные результаты: • активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,
2				Специальные беговые упражнения.	Учебно-тренирующая		
3				Бег 30 м. на результат	Беседа. Учебно-тренирующая		

4	2			Низкий старт до 20–25 м, стартовый разгон.	Учебно-тренирующая	челночный бег 10 × 5 м, 3 × 10 м, по заданной схеме; бег на короткую дистанцию на результат, на расстояние в заданное время (до 6 мин). Прыжки: в шаге, в длину на точность приземления, в глубину на мягкость приземления, в высоту с места и с разбега на результат, в длину с места и с разбега на результат, через палку (мальчики), с короткой скакалкой на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо. Метания гранаты (700,500 г) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх, снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние; малого мяча с места, из положения стоя лицом в направлении метания, на дальность, на заданное расстояние; в	взаимопомощи и сопереживания; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; Метапредметные результаты: • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,
5				Бег 60 м. на результат.	Контрольно-учетная.		
6				Бег 100 м. на результат. Развитие выносливости, бег до 5 мин.	Беседа. Учебно-тренирующая		
7	3			Бег 1000 м. на результат Техника метания гранаты.	Учебно-тренирующая		
8				Кроссовая подготовка 2000 м.	Учебно-тренирующая		
9				Кроссовая подготовка 2000 м.	Игровая.		
10	4			Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	Контрольно-учетная.		
11				Развитие выносливости. Техника метания гранаты. Бег челночный 3*10м, челночный бег 5*20.	Контрольно-учетная.		

12				КУ - техника метания гранаты. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Учебно-тренирующая.	горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 4–5 м.	рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Предметные результаты • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
13				Преодоления препятствий. Встречная эстафета.	Учебно-тренирующая.		
14	5	Баскетбол	14	Техника безопасности на уроке баскетбола.	Учебно-тренирующая.	На материале баскетбола: стойка баскетболиста, перемещение вперед, приставным шагом левым, правым боком, спиной вперед; остановка прыжком; поворот без мяча и с мячом; ловля и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления; броски мяча в кольцо; эстафеты с элементами баскетбола: с передачами мяча; с броском мяча в корзину.	
15				Ведение мяча без сопротивления.	Учебно-тренирующая.		
16	6			Бросок мяча боком к щиту	Контрольно-учетная.		
17				Штрафной бросок.	Учебно-тренирующая.		
18				Бросок мяча боком к щиту	Игровая.		
19	7			Бросок мяча со средней дистанции.	Учебно-тренирующая.		
20				Ведение с изменением направления. Внутренний заслон	Учебно-тренирующая.		
21				Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Учебно-тренирующая.	На материале баскетбола: стойка баскетболиста, перемещение вперед, приставным шагом левым, правым боком, спиной вперед;	
22	8			Трехочковые	Учебно-		

				броски, броски со средней дистанции.	тренирующая.	<p>остановка прыжком; поворот без мяча и с мячом; ловля и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления; броски мяча в кольцо; эстафеты с элементами баскетбола: с передачами мяча; с броском мяча в корзину.</p> <p>На материале баскетбола: стойка баскетболиста, перемещение вперед, приставным шагом левым, правым боком, спиной вперед; остановка прыжком; поворот без мяча и с мячом; ловля и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления; броски мяча в кольцо; эстафеты с элементами баскетбола: с передачами мяча; с броском мяча в корзину.</p>	
23	9		Штрафной бросок.	Учебно-тренирующая.			
24			Учебная игра.	Учебно-тренирующая.			
25			Учебная игра без ведения.	Учебно-тренирующая.			
26			Взаимодействие в нападении.	Учебно-тренирующая.			
27			Совершенствовани е изученного материала.	Учебно-тренирующая.			
2 четверть – 21 час							
28	10	Гимнастика с	12	ТС и ТБ по разделу гимнастика	Беседа. Учебно-тренирующая.	Акробатические упражнения: из упора присев	Личностные результаты:

29		элементами акробатики		Перекаты, кувырки, стойка на лопатках	Учебно-тренирующая.	<p>перекат назад в группировке, перекат вперед в упор присев, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках; круговой перекат влево, вправо; стойка на голове с согнутыми ногами, стойка на голове с помощью (мальчики); «мост» из положения лежа на спине (девочки, мальчики) с помощью и самостоятельно.</p> <p>Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне: ходьба по бревну (высотой до 100 см) приставными шагами, большими шагами и выпадами, на носках; повороты на носках и одной ноге; поворот прыжком на 90 и 180°; приседание и переход в упор присев, в упор стоя на колене, в сед.</p> <p>Висы и упоры, гимнастические комбинации: на гимнастической стенке, бревне, скамейке; гимнастическая комбинация: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p>Научиться правильно вести</p>	<ul style="list-style-type: none"> активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
30				Перекаты, кувырки учет, стойка на лопатках	Учебно-тренирующая.		
31	11			Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Учебно-тренирующая.		
32				Акробатическая связка из 9-10 элементов.	Учебно-тренирующая.		
33				Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	Учебно-тренирующая.		
34	12			Акробатическая связка из 9-10 элементов.	Учебно-тренирующая.		
35				КУ. Акробатической связки из 9-10 элементов.	Учебно-тренирующая.		
36				Опорный прыжок через козла.	Игровая		
37	13			Опорный прыжок через козла.	Учебно-тренирующая.		
38				КУ. Опорный прыжок через козла.	Учебно-тренирующая.		
39		Волейбол		КУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Подведение итогов по разделу.	Учебно-тренирующая.		
40	14		9	Техника	Учебно-		

			безопасности на уроке.	тренирующая.	себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста. Научиться технике набрасывание мяча над собой и технике приема и передачи мяча сверху.	<ul style="list-style-type: none"> • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
41			Стойки и перемещения.	Учебно-тренирующая.		
42			Прием и передача мяча.	Учебно-тренирующая.		<ul style="list-style-type: none"> • обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
43	15		Подача мяча.	Учебно-тренирующая.	Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	<ul style="list-style-type: none"> • анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
44			Передачи в парах	Учебно-тренирующая.		
45			Подача мяча.	Учебно-тренирующая.		
			Передачи в парах	Учебно-тренирующая.		
46	16		Учебная игра в три касания.	Учебно-тренирующая.	Научиться правильно, выполнять сгибание разгибание рук в упоре лежа.	<ul style="list-style-type: none"> • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
47			Нападающий удар.	Учебно-тренирующая.	Научиться развивать двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре. Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи. Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи. Научиться развивать двигательные качества по средствам СПУ волейбола и самой игре.	<ul style="list-style-type: none"> • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
48			Учебная игра.	Учебно-тренирующая.		Предметные результаты
			Нападающий удар.	Учебно-тренирующая.		<ul style="list-style-type: none"> • находить отличительные особенности в

							выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.
3 четверть – 30 часов							
49	17	Футбол	10	Совершенствовани е передачи мяча внутренней стороной стопы	Беседа. Учебно- тренирующая.	Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини- футбол): На материале волейбола:	Личностные результаты: <ul style="list-style-type: none">• проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;• оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Метапредметные результаты:
50		Лыжная подготовка	20	Техника безопасности на уроке лыжная подготовка.	Учебно- тренирующая.	броски волейбольного мяча из и. п. «стоя», «сидя», «лежа на спине», «лежа на животе»; передача мяча сверху двумя руками; прием мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах – прием-передача.	
51				Температурный режим. Подбор одежды, обувь лыжника.	Учебно- тренирующая.	Подвижные игры с элементами волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча. Подвижные игры с теннисными мячами, с жонглированием малыми предметами.	
52	18			Совершенствовани е техники передвижения	Учебно- тренирующая.	На материале баскетбола: стойка баскетболиста, перемещение вперед,	
53				Совершенствовани е попеременного и одновременного двухшажного хода.	Учебно- тренирующая.		
54				Совершенствовани е попеременного и одновременного	Учебно- тренирующая.		

				Дистанция 2 км.	тренирующая.	«плугом» и «упором»; повороты переступанием в движении; подъем лесенкой и елочкой; передвижение на лыжах изученными способами по дистанции до 2 км.	элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; • бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
67	23			Техника ведения мяча на оценку.	Учебно-тренирующая.		
68				Техника подъема елочкой на оценку.	Учебно-тренирующая.		
69				Совершенствовани е техники торможения плугом.	Учебно-тренирующая.		
70	24			Совершенствовани е техники остановки мяча	Учебно-тренирующая. Игровая.		
71				Техника торможения плугом на оценку.	Учебно-тренирующая.		
72				Спуск в средней стойке лыжника.	Учебно-тренирующая.		
73	25			Техника передачи и остановки мяча.	Учебно-тренирующая.		
74				Сдача учебных нормативов. Д – 1 км., М – 2 км..	Учебно-тренирующая.		
75				Сдача учебных нормативов. Д – 1 км., М – 2 км.	Учебно-тренирующая.		
76	26			Совершенствовани е техники жонглирования мяча	Учебно-тренирующая.		
77				Совершенствовани е техники изученных ходов.	Учебно-тренирующая.		
78				Совершенствовани е техники изученных ходов.	Учебно-тренирующая.		
4 четверть – 24 часа							

79	27	Легкая атлетика	15	Специальные беговые упражнения.	Беседа. Учебно-тренирующая.	<p>Ходьба: с ускорением, с акцентированным шагом, спортивная ходьба, с изменением направления по команде; ходьба с музыкальным сопровождением.</p> <p>Бег, беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, семенящим шагом, прыжками, челночный бег 10 × 5 м, 3 × 10 м, по заданной схеме; бег на короткую дистанцию на результат, на расстояние в заданное время (до 6 мин).</p> <p>Прыжки: в шаге, в длину на точность приземления, в глубину на мягкость приземления, в высоту с места и с разбега на результат, в длину с места и с разбега на результат, через палку (мальчики), с короткой скакалкой на одной и двух ногах с продвижением вперед, назад, влево, вправо.</p> <p>Метания: набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх, снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние; малого мяча с места, из положения стоя лицом в направлении метания, на дальность, на</p>	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none">активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none">находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;организовывать самостоятельную деятельность с учетом
80		Волейбол	9	Строевая подготовка.	Учебно-тренирующая.		
81				Специальные прыжковые упражнения	Учебно-тренирующая.		
82	28			Стойки волейболиста.	Контрольно-учетная.		
83				Высокий старт до 20 – 25 м.	Учебно-тренирующая.		
84				Специальные беговые упражнения.	Учебно-тренирующая.		
85	29			Верхняя прямая подача.	Учебно-тренирующая.		
86				Низкий старт до 20 – 25 м, стартовый разгон.	Контрольно-учетная.		
87				Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Игровая.		
88	30			Учебная игра.	Учебно-тренирующая.		
89				Техника метания гранаты.	Контрольно-учетная.		
90				Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Игровая.		
91	31			Прием и передача снизу сверху.	Контрольно-учетная.		
92				Техника метания гранаты на оценку.	Контрольно-учетная.		
93				Техника метания гранаты на оценку.	Контрольно-учетная.		

94	32
95	
96	
97	33
98	
99	
100	34
101	
102	

Президентские тесты	Контрольно-учетная.	заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 × 1,5 м) с расстояния 4–5 м. Использовать игру волейбол в организации активного отдыха.	требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
Бег 30 м. на результат.	Учебно-тренирующая.		
Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Игровая.		
Техника передачи мяча над собой на оценку.	Учебно-тренирующая.	Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи. Научится технике приема и передачи мяча, и технике прямой нижней подачи.	Предметные результаты • планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
Бег 100 м. на результат.	Учебно-тренирующая.		
Развитие выносливости, бег до 8 мин.	Контрольно-учетная.		
Прием мяча после подачи. Нападающий удар.	Контрольно-учетная.		
Техники приема и передачи мяча. Нижняя прямая подача.	Контрольно-учетная.		
Учебная игра в три касания.	Учебно-тренирующая		

