

муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №10  
городского округа г. Рыбинск Ярославской области

**Согласовано**

Протокол МО № \_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Руководитель МО

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

**Утверждаю**

Директор школы \_\_\_\_\_

Приказ по школе № \_\_\_\_

от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

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

**Физическая культура 10 класс**

**на 2020-2021 учебный год**

**2020 год**

## **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 закалывающих 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</p>

	<p>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>
<p><b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b></p>	<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 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></p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, 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</p>

возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

**Спортивно-оздоровительная деятельность:**

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

**МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ФУТБОЛ, БАСКЕТБОЛ)**

*Раздел «Баскетбол»:*

- 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.

*Техническая подготовка:* 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 усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника.

*Тактическая подготовка:* Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца.

*Игровая подготовка:* игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца.

Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Раздел «Футбол»:*

- Футбол. Терминология футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом и мини- футболом.

*Основные приемы:* удары по мячу ногами: *внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полудет*); удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы; остановки катящегося мяча: *внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной*



	<p><i>стопы.</i> Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: <i>перехватом, толчком, подкатом.</i> Вбрасывание мяча. Ловля мяча: <i>снизу, сверху, сбоку, в падении.</i> Отбивание мяча <i>одной и двумя руками.</i> Удар по мячу <i>одним или двумя кулаками.</i> Броски мяча <i>сверху, сбоку, снизу, и двумя руками.</i></p> <p><i>Освоение тактических действий: индивидуальная, групповая и командная тактика.</i> Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.</p> <p>Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p> <p>Упражнения общеразвивающей направленности.</p>
<p>МОДУЛЬ 2. САМБО:</p> <p><i>Раздел «Гимнастика с основами акробатики».</i></p>	<p>Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений самбо, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.</p> <p><i>Организуемые команды и приёмы:</i></p> <p><i>Акробатические упражнения:</i> акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> 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.</p> <p><i>Упражнения на гимнастических брусьях:</i> из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, 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.</p> <p><i>Лазанье по канату:</i> лазанье по канату с помощью (д.) и без помощи ног (юн.).</p> <p><i>Упражнения на гимнастической перекладине:</i> подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.</p> <p><i>Танцевальные упражнения.</i></p> <p><i>Упражнения на гимнастическом бревне (гимнастической скамейке):</i> передвижения и повороты.</p>

<p>Раздел «Самбо»:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.</li> </ul> <p>Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо, как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах.</p>
<p>МОДУЛЬ 3. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА:</p> <p><i>Легкая атлетика.</i></p>	<p>Характеристика видов спорта входящих в программу зимних и летних олимпийских игр. Выдающиеся достижения российских спортсменов. Физическая культура и ВФСК «ГТО» сегодня. Социальная направленность и формы организации занятий физической культурой. Особенности индивидуальной подготовки к участию в спортивно-оздоровительных и физкультурных мероприятиях. Правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой.</p> <p><i>Специальная физическая подготовка:</i> совершенствование техники спортивной ходьбы. 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 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. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. 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>История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Первая помощь при обморожениях. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля. Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений, с приспособлениями. <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; 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,</p>

	<p>торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания.</p>
<p>МОДУЛЬ 5. ОТРАЖАЮЩИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЕ, РЕГИОНАЛЬНЫЕ ИЛИ ЭТНОКУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ: <i>Городошный спорт.</i></p>	<p>История развития городошного спорта в СССР и России. Городки – игра первой Всесоюзной Олимпиады. Биты. Городки. Размеры городошного корта. Название ограничительных линий. Десять фигур (подростковая партия) Краткая характеристика техники броска биты. Городошные фигуры. Форма одежды городошника. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Комплекс упражнений на развитие ловкости. Построение городошных фигур. Имитационные упражнения. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.</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; Прикладно - ориентированные упражнения. Общефизическая подготовка. <b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. <b>Легкая атлетика.</b> Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости. <b>Спортивные игры.</b> Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости. <b>Плавание.</b> 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. <b>Элементы единоборств.</b> Меры безопасности в единоборствах. Основные технические приемы страховки и само страховки. Игровые задания.</p>

### 3. Тематическое планирование 10 класс

Тема	Количество часов	Внутри школьный мониторинг 10 класс			
		1чет.	2чет	3чет	4чет
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Техника передач мяча в движении (практическая работа)	Акробатическая комбинация (практическая работа)	Горнолыжная техника - спуски (практическая работа)	Техника метания гранаты с разбега (практическая работа)
Способы двигательной (физкультурной) деятельности					
Физкультурно-оздоровительная деятельность					
Гимнастика с основами акробатики, самбо	19				
Лёгкая атлетика	22				
Лыжные гонки	18				
Спортивные игры	43				
<b>ИТОГО</b>	102				

4. Поурочно-тематическое планирование на 2020 – 2021 учебный год 10 класс (1 четверть)

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Форма контроля	Рекомендованное домашнее задание
1		Меры безопасности на уроках легкой атлетике. <i>Характеристика видов спорта входящих в программу зимних и летних олимпийских игр.</i> Спринтерский бег.	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий. Характеристика видов спорта входящих в программу зимних и летних олимпийских игр. Беговые упражнения. Повторение высокого старта и стартового разгона. Спринт (ускорения 60 м) с удержанием скорости, финиширование. Комплекс общеразвивающих упражнений в парах.	Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе согласно требованиям безопасности и гигиеническим правилам, Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют. Составляют и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. 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.	Фронтальный опрос	Тренировать упражнения для развития быстроты.
2		Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	Высокий старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 100 м (совершенствование техники постановки стопы при беге). Техника эстафетного бег (совершенствование техники	Применяют полученные знания, умения и навыки при совершенствовании бега на разные дистанции. Взаимодействуют со сверстниками в процессе		Тренировать стартовый разгон.

			эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём - передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора» )).	совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты.		
3		<i>Физическая культура и ВФСК «ГТО» сегодня.</i> Бег на 100 м. Прыжки в длину.	Т.Б. по прыжкам в длину. Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Бег в медленном темпе. Бег на 100м.	Объясняют значение и роль ВФСК «ГТО» для страны. Описывают технику выполнения прыжковых (беговых) упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности.	Фронтальный опрос	<b>Подготовиться к бегу на 100 м.</b> стр.69
4		Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега, фазы полёта и приземления.	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. Общеразвивающие упражнения в движении.	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	<b>Тренировать отталкивание в прыжках в длину,</b> Стр.66,67

5		<i>Особенности индивидуальной подготовки к участию в спортивно-оздоровительных и физкультурных мероприятиях. Способы организации соревновательной деятельности в прыжках в длину.</i>	Особенности индивидуальной подготовки к участию в спортивно-оздоровительных и физкультурных мероприятиях. Беговые и прыжковые упражнения. Инструктаж по Т.Б. Основы техники метания гранаты с места. Тест прыжка в длину с места. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Длительный бег в равномерном темпе.	Умеют планировать и проводить самостоятельные занятия по физической культуре; готовиться к спортивным мероприятиям; к сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». Применяют полученный знания, умения и навыки при совершенствовании в прыжках и метании.	тест	<b>Подготовиться к бегу на 100 м, стр.73,74. Вопрос 9</b>
6		Способы организации соревновательной деятельности в беге на дистанции 100 м.	Специальные беговые и метательные упражнения. Бег на дистанцию 100 м с максимальной скоростью по правилам соревнований. Техника метания снаряда.	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 (100м).	стр. 66-67.
7		<i>Правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике. Метание снаряда.</i>	Правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике. Техника метание гранаты на дальность по правилам соревнований. Бег на выносливость с преодолением естественных	Максимально проявлять физические способности при выполнении метательных упражнений и демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений с туристическими	Контроль техники метания	

			препятствий до 15-20 мин.	элементами.		
8		<i>Выдающиеся достижения российских спортсменов.</i> Кроссовый бег 2000 - 3000м.	Выдающиеся достижения российских спортсменов. Подвижные игры на развитие координации: «Береги мяч», «Мяч капитану». Кроссовый бег 2000- 3000м.	Раскрывают и характеризуют олимпийское движение, зимние и летние олимпийские виды спорта, достижения российских спортсменов. Преодолевают трудности, выполняют учебные задания по технической и физической подготовке;	Фронтальный опрос	Повторить теоретические сведения.
9		Способы организации соревновательной деятельности в беге на дистанции 2000-3000м.	Способы организации соревновательной деятельности в беге на дистанции 2000-3000м.	Имеют способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.	Оценка скорости бега (2000м-3000м).	
10		<i>«Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели».</i> Правила безопасности во время занятий баскетболом. Элементы баскетбола.	Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их	Раскрывают понятие техники двигательного действия и используют основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Фронтальный опрос	<b>Повторить технику безопасности</b>



			<p>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>			
11		<p>Техническая подготовка в баскетболе.</p>	<p>Перемещения приставными и скрестными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой в движении, в кругах, в колонне, с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в усложненных условиях. Ведение мяча в движении по зрительному и слуховому сигналу. Игра «Передай мяч и выходи».</p>	<p>Демонстрируют технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрируют ее в процессе игровой деятельности.</p> <p>Демонстрируют технику ведения мяча различными способами.</p> <p>Знают, понимают и умеют выполнять технические действия.</p>		

12		Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Игровые взаимодействия.	Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игровые взаимодействия (2:2, 3:3,) на одно кольцо.	Демонстрируют технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрируют ее в процессе игровой деятельности. Умеют выполнять игровые и эстафетные задания. Умеют сохранять позитивный эмоциональный фон. Соблюдают технику безопасности.		<b>Прыжки через скакалку</b>
13		Броски мяча. Упражнения на развитие силы.	Специальные упражнения баскетболиста: стойка 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.	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.		Правила игры
14		Специальные упражнения баскетболиста. Штрафной бросок.	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча	<b>Организовывают</b> совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.		Правила игры

		Мини-баскетбол.	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>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 развития физических качеств. <b>Применяют</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.		
15		Контроль техники передач мяча в	Специальные упражнения баскетболиста: передача мяча	Описывают технику игровых действий и приемов,	Внутри школьный	

		<p>движении по выбору учащихся. Упражнения на развитие силы.</p>	<p>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 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>	<p>осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.</p>	<p>мониторинг</p>	
16		<p>Контроль техники бросков мяча по выбору учащихся. 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</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,</p>	<p>Контроль техники</p>	

			<p>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. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Линейные эстафеты с мячами.</p>	<p>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 развития физических качеств. <b>Применяют</b> правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.</p>		
17		<p>Тактическая подготовка в баскетболе. Упражнения на развитие выносливости.</p>	<p>Нападение. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. Упражнения на развитие выносливости: гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения.</p>	<p>Знают, понимают и умеют выполнять тактические действия.</p> <p>Умеют выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах).</p>		<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</p>
18		<p><i>История и</i></p>	<p>Составление (совместно с</p>	<p><b>Составляют</b> планы</p>	<p>Контроль</p>	<p>Выпрыгива-</p>

		<p><i>современное развитие физической культуры.</i></p> <p>Контроль техники штрафных бросков. Школа мяча.</p>	<p>учителем) плана занятий. Спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Контроль штрафных бросков. Накрывание мяча; повороты с мячом на месте, личная опека.</p>	<p>самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности</p> <p><b>Анализируют</b> технику движений и предупреждают появление ошибок в процессе ее освоения.</p>	<p>техники</p>	<p>ние в верх 30 сек.</p>
19		<p>Разновидности взаимодействия игроков в баскетболе.</p>	<p>Разновидности взаимодействия игроков в баскетболе: заслон, «Передай мяч и выходи», наведение, пересечение. Игра «Запятнай бездомного».</p>	<p>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>		<p>Повторить правила баскетбола.</p>
20		<p>Тактика свободного нападения. Игра по правилам мини-баскетбола</p>	<p>Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Тактика свободного нападения. Игра по правилам мини- баскетбола</p>	<p>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>		<p>Правила безопасности во время занятий баскетболом.</p>
21		<p>Позиционное нападение</p>	<p>Позиционное нападение без</p>	<p>Организуют совместные</p>		

		без изменения позиции игроков. Игра по правилам мини-баскетбола.	изменения позиции игроков. Игра по правилам мини-баскетбола.	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.		
22		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 эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий.		сгибание-разгибание рук в упоре лёжа
23		Система личной защиты в игровых взаимодействиях.	Защита. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты в игровых взаимодействиях (1:1, 2:2, 3:3) на одну корзину.	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.		
24		Игры с элементами баскетбола.	Игры с элементами баскетбола: «Пятнадцать передач, Перехват мяча, Сумей догнать»	<b>Взаимодействуют</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники		

				<p>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 развития физических качеств.</p>		
--	--	--	--	---	--	--



Поурочно-тематическое планирование на 2020– 2021 учебный год 10 класс (2 четверть)

№ уро ка	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Форма контроля	Рекомендованное домашнее задание
25/ 1	ноябрь	<i>Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья». Правила техники безопасности. Акробатика.</i>	Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье). Повторить акробатические элеиенты: 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 перекат назад в стойку на лопатках; перека т 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.	Умеют и применяют расчеты для комплексной оценки индивидуального состояния здоровья. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику акробатических упражнений.	Фронтальный опрос	Изучить правила техники безопасности и и страховки во время занятий гимнастикой
26/ 2	ноябрь	<i>Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Специальные</i>	Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их	Знают основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо, их влияние на телосложение, воспитание	Фронтальный опрос	

		упражнения для развития гибкости в акробатике. Эстафеты.	влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. КУ для развития гибкости с предметами. Акробатические элементы: кувырок вперед через препятствие (с места и разбега); стойка на голове и руках(м) кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат (д). Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). Переворот боком. Линейные эстафеты с элементами акробатики.	волевых качеств. Используют данные упражнения для развития гибкости. Описывают технику акробатических упражнений. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями		
27/ 3	ноябрь	«Оказание первой помощи». Акробатические упражнения. Развитие силовых способностей.	Алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической культурой и спортом (оказание первой помощи и т.д.). Акробатика – самостоятельно составление комбинации. Упражнения на развитие силы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления	Уметь оказывать первую помощь при травмах. 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.	Фронтальный опрос	Подтягивание в висе.

			собственного веса.			
28/4		Контроль техники переворота боком. Лазание по канату.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, выполнение команд. Контроль техники: переворот боком. Лазание по канату с помощью и без помощи ног.	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 сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	Контроль техники	
29/5		Акробатическая комбинация. Упражнения на гимнастических брусьях.	Акробатическая комбинация из 6 ранее освоенных элементов. Упражнения и на гимнастических брусьях <b>(мальчики)</b> : сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. <b>Девочки</b> - подъем переворотом.	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.		Составить КОРУ с предметом

30/6		Контроль техники выполнения акробатической комбинации. Комбинации на брусках.	ОРУ на гимнастической скамейке. Контроль техники выполнения акробатической комбинации из 6 элементов. Комбинации на брусках <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 виса 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.	Внутри школьный мониторинг	
31/7	ноябрь	Контроль комбинации на брусках. Лазание по канату.	Контроль комбинации на брусках. Лазание по канату на скорость.	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.	Контроль техники	

				Оказывают помощь сверстникам в освоении гимнастических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.		
32/8	ноябрь	<p><i>Организация досуга средствами физической культуры.</i></p> <p>Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.</p>	<p>Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, повороты стоя на месте и прыжком, полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание 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</p>	<p>Умеют и применяют в повседневной жизни организацию досуга средствами физической культуры. 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>	Фронтальный опрос	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

			<p>левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад переход в вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в вися; из размахивания в вися подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок.</p>			
33/9	ноябрь	Комбинации: на гимнастическом бревне (девочки); перекладине (мальчики).	<p>Комбинации: на гимнастическом бревне (девочки)- 2 шага пошки, руки на пояс; поворот стоя на месте, руки вверх; 4 прыжка на месте, руки в стороны; равновесие на одной ноге, руки в стороны; 4 шага на носках, руки на пояс; 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.</p>	<p>Самостоятельно осваивают упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное 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</p>		

				помогают в их исправлении.		
34/ 10	ноябрь	Контроль техники выполнения комбинаций на снарядах. Опорный прыжок.	Контроль техники выполнения комбинаций на снарядах. Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину). Девушки: прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой (конь в ширину).	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
35/ 11	ноябрь	Опорный прыжок. КУ со скакалкой (девочки), с гантелями (мальчики). Упражнение на развитие гибкости.	Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину). Девушки: прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой (конь в ширину). 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.	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.	тест	
36/ 12	ноябрь	Контроль техники выполнения опорного прыжка. Упражнения на	ОРУ в парах. Контроль техники выполнения опорного прыжка. Упражне-	Описывают технику опорных прыжков. Демонстрируют её, предупреждая появление	Контроль техники	

		развитие выносливости.	ния на выносливость с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела.	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 самостоятельные занятия гимнастикой</b>		
37/ 13	ноябрь	<i>Компоненты основ культуры здорового образа жизни.</i> Круговая тренировка с элементами прикладно-ориентированных упражнений.	Компоненты основ культуры здорового образа жизни (физическая культура, культура движений, культура досуга, культура поведения, культура питания). Круговая тренировка: прыжки через препятствие с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах.	Владеют информацией о российской и международной практике по организации услуг для населения физкультурно-спортивного и оздоровительного характера. Знают компоненты основ культуры здорового образа жизни, пути, возможности и формы их реализации.	Фронтальный опрос	<b>Подтягивание в висе</b>
38/ 14	ноябрь	Подвижные игры. Гимнастическая полоса препятствий.	Подвижные игры с перелезанием, перепрыгиванием. Гимнастическая полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	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		



				<p>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.</p>		
39/ 15	ноябрь	<p><i>Прикладные аспекты Самбо.</i> Специально-подготовительные упражнения в самбо.</p>	<p>Прикладные аспекты Самбо. Специально-подготовительные упражнения Повторение упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки. Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением</p>	<p>Знают о прикладных аспектах Самбо о различных возможностях системы Самбо. Умеют выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты самостраховки. Умеют выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории</p>	Фронтальный опрос	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

			высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д.	варианты специально-подготовительных упражнений для техники.		
40/16	декабрь	<i>Возможности системы Самбо как основы самозащиты.</i>	Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка.	Знают о прикладных аспектах Самбо о различных возможностях системы Самбо.	Фронтальный опрос	Прыжки через скакалку
41/17	декабрь	Игры – задания в самбо.	ОРУ у гимнастической стенки. Игры – задания в парах и тройках: «Бой кенгуру, Пятнашки в парах, Борьба за ленточку».	Умеют проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты.		
42/18	декабрь	<i>Понятие о необходимой обороне. Самозащита.</i>	Правомерность применения приемов Самбо, понятие о необходимой обороне. Специально-подготовительные упражнения. Самозащита игровые задания: «Убереги руки, Борьба за выгодное положение, Выбивание опоры».	Знают и осознают понятие о необходимой обороне, о правомерности применения приемов Самбо. Умеют проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты.	Фронтальный опрос	Выполнение «планки» 1 минуту
43/19	декабрь	Развитие физических качеств на уроках самбо.	Развитие физических качеств на уроках самбо – упражнения на сопротивление. Подвижные игры: «Удержание на ногах,	Знают и осознают понятие о необходимой обороне, о правомерности применения приемов Самбо. Умеют проявлять приобретённые на		

			Борьба на линии, Перетягивание сидя на полу, Разорви круг».	занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты.		
44/ 20	декабрь	<i>Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.</i> Имитационные упражнения.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Городошные фигуры. Форма одежды городошника. Размеры городошного корта. Имитационные упражнения: имитация броска без биты в замедленном темпе. Имитация броска с битой в замедленном темпе без выпуска биты из руки.	Знают и выполняют технику безопасности на занятиях и соревнованиях. Иметь представление и знать основные понятия игры – городки.	Фронтальный опрос	Повторить ИТБ
45/ 21	декабрь	<i>История развития городошного спорта в СССР и России.</i> Техническая подготовка.	История развития городошного спорта в СССР и России. Техническая элементы: исходное положение – стойка. хват или держание биты за ручку; замах (отведение биты); разгон биты; выброс или финальное усилие.	Знают об истории игры – городки. Умеют формулировать проблемы, самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении учебных задач. Знают терминологию и умеют выполнять технические элементы и специальные упражнения, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; способы простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при их выполнении.	Фронтальный опрос	

46/ 22	декабрь	<i>Городки – игра первой Всесоюзной Олимпиады.</i> Тактическая подготовка.	Городки – игра первой Всесоюзной Олимпиады. ОРУ с гимнастическими палками. Тактическая подготовка: тактика выбивания 10 фигур, 15 фигур с полу.	Идентифицируют игру городки с Россией, её историей и культурой. Демонстрируют быстрое, оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов в процессе игры в городки. Умеют анализировать действия противника, определять слабые точки, выстраивать тактику собственных действий и достигать поставленной цели.	Фронтальный опрос	
47/ 23	декабрь	Подвижные игры на материале футбола.	Подвижные игры на материале футбола: «Выбей мяч из круга, Передай пас,»	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/ 24	декабрь	Игра мини – футбол.	Игра мини – футбол.	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.		

Поурочно-тематическое планирование на 2020 – 2021 учебный год 10 класс (3 четверть)

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Форма контроля	Рекомендованное домашнее задание
49/1	январь	<i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</i> Имитационные упражнения.	<i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</i> Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений (имитация отдельных элементов и техники передвижения на лыжах по частям и целиком на месте и в движении) и с приспособлениями (лыжные палки, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника.	Знают и выполняют требования безопасности на занятиях. Умеют оказать первую помощь при травмах и обморожении.  Знают терминологию разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм.	Фронтальный опрос	<b>Повторить правила по Т/Б.</b>
50/2	январь	<i>Первая помощь при</i>	<i>Первая помощь при</i>	Умеют оказать первую помощь при	Фронтальны	

	ь	<i>обморожениях.</i> Передвижение на лыжах по учебной лыжне.	<i>обморожениях.</i> Передвижение на лыжах по учебной лыжне: совершенствование элементов классических ходов:  попеременный двушажный ход, попеременный четырёхшажный ход.	травмах и обморожении.  Знают и умеют выполнять технику передвижения на лыжах.  Соблюдают технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.  Знают и характеризуют виды лыжных ходов и умеют выполнять элементы классических ходов.	й опрос	
51/3	январь	<i>История развития лыжного спорта.</i> Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.	Совершенствование элементов классических ходов: одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход.	Знают об истории развития лыжного спорта. Знать и уметь выполнять технику передвижения на лыжах.  Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.  Знают и характеризовать виды лыжных ходов и уметь выполнять элементы классических ходов.	Фронтальный опрос	Учебник стр. 108-110 Вопрос 1,2
52/4	январь	<i>Классификация классических лыжных ходов.</i> <i>Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов.</i> Комплекс специальных упражнений на лыжах.	Классификация классических лыжных ходов. Фазовый состав и структура движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Комплекс специальных упражнений на лыжах для развития силовой	Знают и умеют представлять классификацию классических лыжных ходов.  Имеют представление о фазовом составе и структуре движений попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Знают терминологию разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм. Знают, классифицировать и применять	Фронтальный опрос	Учебник стр.113 Вопрос 5

			<p>выносливости мышц, ног и плечевого пояса по дистанции 2,5 км (отрезками по 500м):</p> <p>1 отрезок - попеременный двухшажный ход;</p> <p>2 отрезок - одновременный одношажный ход;</p> <p>3 отрезок - переход с одновременного хода на попеременный;</p> <p>4 отрезок - переход с попеременного на одновременный двухшажный ход;</p> <p>5 отрезок - одновременный бесшажный ход.</p>	<p>физические упражнения по преимущественному воздействию их на физические качества человека</p>		
53/5	январь	<p><i>Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами.</i></p> <p>Бег на лыжах различными способами передвижения</p>	<p>Типичные ошибки при передвижении классическими лыжными ходами.</p> <p>Бег на лыжах различными способами передвижения по дистанции 3км.</p>	<p>Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.</p>	Фронтальный опрос	Дистанция 3-5 км.
54/6	январь	<p>Контроль техники выполнения с попеременного хода на одновременный ход.</p>	<p>Контроль техники выполнения с попеременного хода на одновременный ход (прохождение отрезков 200 метров 4 раза с максимальной скоростью и</p>	<p>Описывают технику передвижения на лыжах, осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах,</p>	Контроль техники выполнения	

			интервалом отдыха 2 мин.)	соблюдают правила безопасности.		
55/7	январь	Контроль техники выполнения с одновременного хода на попеременный ход.	Контроль техники выполнения с одновременного хода на попеременный ход (прохождение отрезков 200 метров 4 раза с максимальной скоростью и интервалом отдыха 2 мин.) Эстафеты с использованием одновременных ходов.	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. Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время игровых заданий.	Контроль техники выполнения	
56/8	январь	Бег на лыжах на короткие дистанции со средней и максимальной скоростью.	. Бег на лыжах на короткие дистанции со средней скоростью и максимальной скоростью выполняется в парах и индивидуально (6*100м). Лыжная эстафета.	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.		<b>Дистанция 3,5-5 км</b>
57/9	январь	<i>Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче норм и требований комплекса</i>	<i>Составление индивидуальных планов для самостоятельных занятий и подготовке к сдаче норм и требований комплекса ВФСК «ГТО».</i>	Умеют планировать и анализировать выполнение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО» по лыжной подготовке. Умеют выполнять в различных	Фронтальный опрос	Учебник стр. 111



		<i>ВФСК «ГТО».</i> Полуконьковый ход.	Ознакомление с коньковыми ходами - полуконьковый ход.	сочетаниях виды лыжных ходов. Описывают технику полуконькового хода, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.		
58/10		<i>Классификация коньковых ходов.</i> Разновидности коньковых ходов.	Классификация коньковых ходов. Разновидности коньковых ходов: одновременно одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный, без отталкивания руками.	Описывают технику конькового хода, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Фронтальный опрос	
59/11	январь	Горнолыжная техника: спуски и подъемы. Преодоление дистанции 3 км со средней скоростью без учета времени.	Горнолыжная техника: спуски в высокой, средней и низкой стойках. Подъем «скользящим шагом». Преодоление бугров и впадин при спуске. Преодоление дистанции 3км со средней скоростью без учета времени.	Умеют выполнять и преодолевать спуски, торможения, повороты и способы подъемов на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.		<b>Подготовка к дистанции 3 - 5 км.</b>
60/12	январь	<i>Российские лыжники на Олимпийских играх.</i> Горнолыжная техника.	<i>Российские лыжники на Олимпийских играх.</i> Горнолыжная техника - спуски, торможение, подъём полуконьковым ходом. Подвижные игры на склоне.	Умеют презентовать знания о Российских лыжниках на Олимпийских играх. Описывают технику полуконькового хода при подъёме, выявляя и устраняя типичные ошибки.		<b>Повторить горнолыжную технику</b>

61/13	январь	Контроль горнолыжной техники. Лыжные эстафеты.	Контроль горнолыжной техники: спуск, поворот, торможение, подъём. 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.	Внутришкольный мониторинг	
62/14	февраль	<i>Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля. Соревнование на дистанцию 3 -5 км.</i>	Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля. Соревнование на дистанцию 3 -5 км.	Знают и применяют объективные и субъективные показатели самоконтроля, в том числе физического развития и физической подготовленности. Анализируют основные показатели здоровья, физического развития и физической подготовленности. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время соревновательной деятельности.	Соревнования	
63/15	февраль	Эстафеты направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	Эстафеты направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	Знают, классифицируют и применяют физические упражнения по преимущественному воздействию их на физические качества человека.		<b>Подготовить подвижную игру.</b>
64/16	февраль	Организация и проведение подвижных игр по выбору учащихся.	Организация и проведение подвижных игр по выбору учащихся.	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.		
65/17	февраль	Прикладно-ориентированные упражнения на лыжах при передвижении по пересечённой местности с использованием рельефа трассы до 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.		
66/18	февраль	Игры – соревнования.	Игры – соревнования (снежный биатлон).	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.		
67/19	февраль	<i>Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола.</i> Тактическая подготовка в баскетболе.	Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины. Подвижная игра «Перемена мест».	Знают, понимают и умеют выполнять тактические действия.  Умеют выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах)	Фронтальный опрос	<b>Прыжки через скакалку</b>
68/20	февраль	Индивидуальные действия в баскетболе.	Индивидуальные действия в баскетболе. Подстраховка. Система личной защиты в игровых взаимодействиях (1:1, 2:2) на одну корзину.	Демонстрируют технику выполнения бросков мяча в корзину, анализируют правильность выполнения, находят ошибки и способы их исправления. Демонстрируют технику и результативность бросков мяча в корзину.		<b>Правила соревнований</b>
69/21	февраль	Подвижные игры на материале баскетбола.	Подвижные игры на материале баскетбола: «Баскетбол с надувным мячом, гонка с выбыванием, пятнадцать передач».	Используют ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности.		
70/22	февраль	<i>Футбол и баскетбол - современное развитие видов спорта.</i> Личная и командная защита в игровых взаимодействиях.	Футбол и баскетбол - современное развитие видов спорта. Система личной защиты в игровых взаимодействиях (2:2,3:3, 4:4) на одно, два кольца.	Знают о развитии игровых видов спорта. Понимают значение и место футбола и баскетбола в системе физического воспитания. Имеют представление, анализировать современное состояние игровых видов спорта и прогнозировать пути их развития. Знают и умеют представить	Фронтальный опрос	<b>Жесты судьи</b>

				аудитории теоретические сведения и собственную позицию на современные футбольные и баскетбольные объединения, знаменитые российские команды.		
71/23	февраль	Технико-тактические действия в баскетболе.	Технико-тактические действия в баскетболе - игра по правилам баскетбола в большинстве.	Знают, называют и понимают основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта. На основе знаний анализируют собственные результаты по совершенствованию техники движений в баскетболе.		
72/24		<i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Игровая подготовка.	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Технико-тактические действия в баскетболе - игра по правилам баскетбола в меньшинстве.	Знают и понимают о значении физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.	Фронтальный опрос	Упражнения на мышцы брюшного пресса
73/25	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.		
74/26	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		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

				<p>изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимают адекватное решение в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр и игровых заданий</p>		
75/27	март	<p><i>Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола.</i></p> <p>Техника передвижения.</p>	<p>Инструктаж техники безопасности на уроках баскетбола. Техника передвижения. Выполнение приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом с максимальной скоростью.</p>	<p>Умеют выполнять технические действия, осмысленно применять в изменяющейся ситуации.</p>	Фронтальный опрос	Составить кроссворд на тему футбол
76/28	март	<p>Техника полевого игрока.</p>	<p>Техника полевого игрока: остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.</p>	<p>Умеют взаимодействовать с партнерами и учителем. Знают и понимают язык невербального общения. Владели способами тактических действий. Умеют быстро реагировать на меняющуюся ситуацию. Умеют работать в группе. Высокий уровень мотивационного настроения</p>		
77/29	март	<p>Ведение мяча различными способами в футболе.</p>	<p>Ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм</p>	<p>Способность управлять собственным психофизическим состоянием.</p>		

			движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.			
78/30	март	Выполнение финтов.	Выполнение финтов изученными приемами в условиях игровых упражнений и играх.	Умеют взаимодействовать с партнерами и учителем. Знают и понимают язык невербального общения. Владеют способами тактических действий. Умеют быстро реагировать на меняющуюся ситуацию. Умеют работать в группе. Высокий уровень мотивационного настроения		Выпрыгивание в верх за 1 минуту
79/31	март	Отбор мяча в футболе.	Отбор мяча изученными приемами в условиях игровых упражнений и играх	Умеют взаимодействовать с партнерами и учителем. Знают и понимают язык невербального общения. Владеют способами тактических действий. Умеют быстро реагировать на меняющуюся ситуацию. Умеют работать в группе. Высокий уровень мотивационного настроения		
80/32	март	Подвижные игры на материале футбола.	Подвижные игры на материале футбола: «передай пас, выбей мяч из круга, топ-танец, стрельба по мишеням».	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 2020–2021 учебный год 10 класс (4 четверть)

№ урока	Дата	Тема урока	Содержание урока	Основные виды учебной деятельности	Форма контроля	Рекомендованные домашние задания
81/1		Инструктаж техники безопасности в футболе. Удары мяча.	Инструктаж техники безопасности в футболе. Удары на точность, силу, дальность. Выполнение длинных передач, выполнение ударов из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, и прыжке, с падением), удары по воротам.	Владеют способами тактических действий. Умеют быстро реагировать на меняющуюся ситуацию.	Фронтальный опрос	Подтягивание в висе
82/2		Вбрасывание мяча.	Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места, после разбега на точность и дальность вбрасывания, для остановки его изученными приемами стоящему и двигающемуся партнеру.	Владеют способами тактических действий. Умеют быстро реагировать на меняющуюся ситуацию. Умеют взаимодействовать с партнерами и учителем. Знают понимают язык невербального общения.		
83/3		Вбрасывание мяча из различных исходных положений	Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места, после разбега на точность и дальность вбрасывания, для остановки его изученными приемами стоящему и двигающемуся партнеру.	Владеют способами тактических действий. Умеют быстро реагировать на меняющуюся ситуацию. Умеют взаимодействовать с партнерами и учителем. Знают понимают язык невербального общения.		Выпрыгивание в верх

84/4		Техника вратаря.	Техника вратаря. Ловля, переводы и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении.	Владеют способами тактических действий. Умеют быстро реагировать на меняющуюся ситуацию. Умеют взаимодействовать с партнерами и учителем. Знают понимают язык невербального общения.		
85/5		Броски руками и выбивания мяча ногам	Броски руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.	Владеют способами тактических действий. Умеют быстро реагировать на меняющуюся ситуацию. Умеют взаимодействовать с партнерами и учителем. Знают понимают язык невербального общения.		
86/6	апрель	Игра мини-футбол.	Игра мини-футбол по правилам соревнований.	Умеют работать в группе.		Составить КУГ
87/7		Правила ТБ при занятиях л/а. Челночный бег 3х10м Бросок и ловля набивного мяча.	Т.Б. по прыжкам в высоту. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног. Челночный бег 3х10м. 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	Прыжки через скакалку

88/8		<p><i>Организация досуга средствами физической культуры и спорта.</i> Техника «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона.</p>	<p>Организация досуга средствами физической культуры и спорта. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона. Игра «Овладей кеглей».</p>	<p><b>Знают и применяют упражнения и двигательные действия</b> оздоровительной направленности и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку с учётом своих индивидуальных особенностей развития и функционального состояния. Применяют полученный знания, умения и навыки при совершенствовании бега.</p>	Фронтальный опрос	Упражнения на мышцы брюшного пресса
89/9		<p>Техника барьерного бега.</p>	<p>Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений на время и количество повторений. Совершенствование техники барьерного бега. Совершенствование техники преодоления вертикальных препятствий различной высоты.</p>	<p><i>Включают</i> упражнения и задания на укрепление и развитие различных групп мышц и вестибулярного аппарата в различные формы занятий физической культурой. Умеют взаимодействовать в парах, малых группах, командах.</p>		
90/10		<p><i>Самоконтроль и наблюдение за своим физическим развитием.</i></p> <p>Прыжок в высоту способом</p>	<p>Самоконтроль и наблюдение за своим физическим развитием.</p> <p>Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Фазы прыжка в высоту. Момент отталкивания в прыжках в высоту. Подбор разбега. Игра</p>	<p><b>Оформлять</b> дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно - оздоровительной деятельности</p> <p><b>Описывать технику</b> выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных</p>	Фронтальный опрос	Составить КОРУ

		«Перешагивание».	«Смена лидеров».	ошибок. <b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение прыжковых упражнений. <b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.		
91/11		Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Упражнения для метания.	Подбор разбега в прыжках в высоту с 3, 5 шагов разбега. Подвижные игры и эстафеты с предметами. Упражнения для метания: 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.	
92/12	апрель	Прыжок в высоту способом «Перешагивание»	Разбег, отталкивание, переход через планку в прыжках в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Игра «Определи своё время».	Описывают технику выполнения прыжка в высоту, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности.	Оценка высоты прыжка	<b>Прыжки в длину с места</b>
93/13	апрель	Метание снаряда. Эстафетный бег. Многоскоки.	Отработка эстафетного взаимодействия (в тройках, четвёрках) Специальные метательные и прыжковые упражнения. Метание гранаты с 3-5 шагов разбега. Разновидности многоскоков.	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Соблюдают правила безопасности.		
94/14		Способы организации соревновательной деятельности в техники метания	Способы организации соревновательной деятельности в техники метания гранаты на дальность. Спринтерский бег 100м.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Взаимодействовать со	Внутри школьный мониторинг	

		гранаты на дальность.		сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений. Соблюдение правил безопасности. Уметь выбирать индивидуальный режим физической нагрузки и контролировать по ЧСС.		
95/15	апрель	Способы организации соревновательной деятельности в беге на дистанции 100 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 100 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 (100м).	
96/16	апрель	Отработка тактических приёмов бега на средние дистанции.	Отработка тактических приёмов бега на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега. Игра «Следуй за мной».	Имеют способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.		<b>Бег медленном темпе</b> с
97/17	апрель	Кроссовый бег. Прыжки в длину с разбега.	Техника бега по пересеченной местности с горы и в гору. Равномерный бег 15 мин. Прыжки в длину с разбега. Игра «Вытолкни из круга».	Описывают технику бега по пересеченной местности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.		
98/18	апрель	«Способы спортивного	Способы спортивного плавания. Знакомство с	Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических	Оценка скорости бега	Сгибание и разгибание

		<i>плавания»</i> Соревнования в беге на 2000-3000 м	выдающимися спортсменами по плаванию, олимпийскими чемпионами. Соревнования в беге 2000-3000 м игра «Смена лидеров»	упражнений и правила соревнований. Соблюдать технику безопасности.	(2000-3000).	рук в упоре лёжа
99/19	апрель	Полоса препятствий.	Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.	Применяют игровые навыки в организации физкультурно-спортивной и досуговой деятельности. Умеют организовывать и планировать сотрудничество с учителем и сверстниками. Умеют коммуницировать в процессе групповой работы.		
100/20	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.	<b>Организовывают</b> совместные занятия в футболе со сверстниками, осуществляют судейство игры. <b>Выполняют</b> правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. <b>Определяют</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия в футболе для развития физических качеств.		Выпрыгивание из глубокого приседа
101/21	апрель	« <i>Правила купания в открытых водоемах</i> ». Игра по правилам мини-футбола.	« <i>Правила купания в открытых водоемах</i> ». Игра по правилам мини-футбола.	<b>Выполняют</b> правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. <b>Определяют</b> степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые	Фронтальный опрос	

				действия в футболе для развития физических качеств.		
102/ 22	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.		