

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию города Барнаула

МБОУ "Лицей №122"

Рассмотрена

на заседании учебно-методической кафедры естественно-математических дисциплин и физической культуры
(протокол от 10.06.2022г. №6)

Согласована

на заседании методического совета
(протокол от 10.06.2022г. № 6)

Согласована

с Педагогическим советом
(протокол от 14.06.2022г. №19)

Утверждена

приказом директора МБОУ «Лицей №122» от 14.06.2022г. №173-осн



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 10 класса

на 2022-2023 учебный год

Составитель:

Щенникова Юлия Вадимовна,
учитель физической культуры

Барнаул 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Содержание учебника по физической культуре ориентировано на формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Такая целевая установка сформулирована в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС). В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — достигается формирование физической культуры личности. Физическая культура личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, использование для укрепления здоровья и хорошего самочувствия оздоровительных упражнений и гигиенических процедур. Она предполагает также должную культуру освоенных двигательных действий (движений), телосложения, здоровья и соответствующий уровень физической подготовленности. В процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» решаются задачи по разностороннему физическому, нравственному, эстетическому и этическому воспитанию личности старшеклассника, создаются возможности для межличностного общения и коллективного сотрудничества. Занятия по физической культуре создают неограниченные возможности для развития самостоятельности и активности, формируют у учащихся такие потребности, как стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации и творчеству.

Целью школьного физического воспитания является 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. Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания; дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Данная рабочая программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна содействовать решению вышеназванных задач и создавать максимально благоприятные

условия для развития учащихся и успешной работы учителя. В программе предусмотрен учёт индивидуальных интересов, запросов и способностей старшеклассников, региональной и национальной специфики, а также местных особенностей работы школы.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Одним из важных методических требований является реализация на уроке физической культуры межпредметных связей: в старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами. Важным условием успешной работы учителя является грамотное планирование программного материала. Основой для планирования учебных занятий является материал разделов, содержащих информацию по овладению двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, для них чётко разработана структура и организация обучения. При планировании базовой и вариативной части программы необходимо учитывать климатические и географические особенности региона проживания, состояние материально-технической базы школы, время, отведённое на овладение материалом каждого раздела программы.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 10 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа..

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся. Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. 22 Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги. Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса. Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей). Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика : лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика: метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка: преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий. Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

Единоборства: приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов. Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции. Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

| Тема /раздел | Контр ольные работы | Лабора торные работы (Л.Р.) | Практ ически е работы (П./Р.) | Экск урсии | Прое кты | Демон страци и | ИНОЕ | Всего часов |
|--|---------------------------|--------------------------------------|---|---------------|-------------|----------------------|------|----------------|
| Лёгкая атлетика | | | | | | | | 19 |
| Спортивные игры (футбол) | | | | | | | | 7 |
| Спортивные игры (баскетбол) | | | | | | | | 14 |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | | | 15 |
| Спортивные игры (гандбол) | | | | | | | | 8 |
| Лыжная подготовка | | | | | | | | 17 |
| Спортивные игры (волейбол) | | | | | | | | 14 |
| Элементы единоборств | | | | | | | | 8 |
| Итого | | | | | | | | 102 |

Тематическое планирование по **физической культуре для 10-го** класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся СОО:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности,

навыками разрешения проблем; 14 способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей; #
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и про- 15 изводственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|----------------------|---|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | | | |
| Раздел 1. Базовые виды спорта школьной программы | | | | | | | | |
| 1. | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега | 1 | 0 | 0 | | Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. | Устный опрос | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/ |
| 2. | Совершенствование техники спринтерского бега. | 1 | 0 | 0 | | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. | Устный опрос | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/main/ |
| 3. | Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей. Правовые основы физической культуры и спорта | 1 | 0 | 0 | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности подготовленность; | Устный опрос | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/ |
| 4. | Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 0 | | Используют данные упражнения для развития координационных способностей | Устный опрос | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/ |
| 5. | Совершенствование техники спринтерского бега | 1 | | | | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей | Устный опрос | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/ |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|---|----------------|---|
| 6. | Совершенствование техники длительного бега | 1 | | | | <p>Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> | Устный опрос | https://resh.eduh.ru/subject/lesson/4779/start/170202/ |
| 7. | Совершенствование техники длительного бега. | 1 | | | | <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> | Устный опрос | https://resh.eduh.ru/subject/lesson/4779/main/ |
| 8. | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность. | 1 | | | | <p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают и анализируют</p> | Устный опрос ; | https://resh.eduh.ru/subject/lesson/4767/start/197427/ |

| | | | | | | | |
|---|---|---|--|--|--|----------------|---|
| 9. | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | | | <p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила</p> | Устный опрос ; | https://resh.ed.ru/subject/lesson/4082/start/ |
| 10. | Развитие выносливости. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья | 1 | | | <p>Используют данные упражнения для развития выносливости. Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центральной нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую</p> | Устный опрос ; | https://resh.ed.ru/subject/lesson/4783/main/ |
| Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------|--|---|---|---|--|--|----------------|---|
| 11.. | Техника безопасности. Футбол. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование тактики игры | 1 | 0 | 0 | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования так- тики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Устный опрос | https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3234/start/ |
| 12. | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Развитие выносливости | 1 | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ударов по мячу и остановок мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости | Устный опрос | https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3466/start/ |
| 13. | Совершенствование техники ведения мяча. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | 1 | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3466/main/ |

Спортивные игры (баскетбол) (14ч)

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--|----------------|---|
| 14. | Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек | 1 | 0 | 0 | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start/ |
| 15. | Совершенствование ловли и передачи мяча. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями | 1 | 0 | 0 | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/main/ |
| 16. | Совершенствование ловли и передачи мяча | 1 | 0 | 0 | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/start/ |
| 17. | Совершенствование техники ведения мяча | 1 | 0 | 0 | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/main/ |

| | | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|--|---|----------------|---|
| 18.. | Совершенствование техники ведения мяча | 1 | 0 | 0 | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/le sson/3231/star t/ |
| 19. | Совершенствование техники бросков мяча | 1 | 0 | 0 | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/le sson/3231/star t/ |
| 20. | Совершенствование техники защитных действий | 1 | 0 | 0 | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/le sson/3231/mai n/ |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|---|----------------|---|
| 21. | Совершенствование техники защитных действий | 1 | 0 | 0 | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/main/ |
| 22. | Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | 1 | 0 | 0 | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/ |

| | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------|---|---|---|--|---|----------------|---|
| 23. | Совершенствование тактики игры | 1 | 0 | 0 | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельностиопределяют задачи закрепления и совершенствования техники | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/main/169417/ |
| 24. | Совершенствование тактики игры | 1 | 0 | 0 | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельностиопределяют задачи закрепления и совершенствования техники | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/main/169417/ |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--|--------------|---|
| 25. | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 1 | 0 | 0 | | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха | Устный опрос | https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3819/main/169417/ |
| 26. | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 1 | 0 | 0 | | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха | Устный опрос | https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3819/main/169417/ |
| 27. | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений | 1 | 0 | 0 | | Определяют достоинства современных спортивно-оздоровительных систем физических упражнений, выявляют ограничения в их применении; ищут информацию и готовят доклады | Устный опрос | https://resh.ed u.ru/subject/lesson/4969/main/ |

Гимнастика с элементами акробатики (18ч)

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|--|------------------|---|
| 28. | Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Совершенствование строевых упражнений физических упражнений. Основные формы и виды физических упражнений | 1 | 0 | 0 | | Чётко выполняют строевые упражнения. Анализируют понятие «физическое упражнение», объясняют его внутреннее и внешнее содержание; сравнивают разные классификации физических упражнений; приводят примеры упражнений. с максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощностью; называют виды спорта с преимущественным воздействием на те или иные физические качества | Устный и опрос | https://resh.ed u.ru/subject/lesson/4067/start/ |
| 29. | Совершенствование строевых упражнений | 1 | | | | Чётко выполняют строевые упражнения. | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/lesson/4067/start/ |
| 30. | Совершенствование строевых упражнений | 1 | | | | Чётко выполняют строевые упражнения. | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/lesson/4067/start/ |
| 31. | Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами | 1 | | | | Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/lesson/4018/start/106077/ |
| 32. | Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами | 1 | | | | Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/lesson/5586/start/ |
| 33. | Освоение и совершенствование висов и упоров | 1 | | | | Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/lesson/6059/start/ |
| 34. | Освоение и совершенствование опорных прыжков | 1 | | | | Описывают технику данных упражнений | Устный и опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/lesson/4067/start/ |
| 35. | Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов | 1 | | | | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из изученных упражнений | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/lesson/4067/start/ |
| 36. | Развитие координационных способностей. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований | 1 | | | | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3997/start/ |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|--|--|--|---|----------------|---|
| 37. | Развитие координационных способностей | 1 | | | | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3997/main/ |
| 38. | Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 1 | | | | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/lesson/4768/start/ |
| 39. | Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 1 | | | | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/lesson/4768/main/ |
| 40. | Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 1 | | | | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3239/start/ |
| 41. | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | | | | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3239/main/ |
| 42. | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | | | | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3423/start/ |
| 43. | Развитие гибкости. Способы регулирования массы тела человека | 1 | | | | Используют данные упражнения для развития гибкости | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3423/main/ |
| 44. | Развитие гибкости. Оказание первой помощи при травмах | 1 | | | | Используют данные упражнения для развития гибкости | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3423/main/ |
| 45. | Самостоятельные занятия. Владение организаторскими умениями | 1 | | | | Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3423/main/ |

Спортивные игры (гандбол) (8ч)

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-----------|---|---|---|--|--|----------------|---|
| 46. | Техника безопасности. Совершенствование передвижения, остановок, поворотов, стоек | Гандбол.1 | 1 | 0 | 0 | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3230/start/ |
| 47. | Совершенствование ловли и передачи мяча | | 1 | 0 | 0 | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3230/main/ |
| 48. | Совершенствование техники бросков мяча | | 1 | 0 | 0 | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3229/start/ |
| 49. | Совершенствование техники защитных действий | | 1 | 0 | 0 | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3229/main/ |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|--|----------------|---|
| 50. | Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | 1 | 0 | 0 | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3228/starter/ |
| 51. | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 1 | 0 | 0 | | Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3228/main/ |
| 52. | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 1 | | | | Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3228/main/ |
| 53. | Совершенствование тактики игры | 1 | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3228/main/ |

Лыжная подготовка (17ч)

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---|----------------|---|
| 54. | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Освоение техники лыжных ходов | 1 | 0 | 0 | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/le sson/3237/sta rt/ |
| 55. | Освоение техники лыжных ходов | 1 | 0 | 0 | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/le sson/3237/ma in/ |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---|----------------|---|
| 56. | Освоение техники лыжных ходов | 1 | 0 | 0 | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/le sson/3461/sta rt/ |
| 57. | Освоение техники лыжных ходов. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения | 1 | 0 | 0 | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/le sson/3461/sta rt/ |
| 58. | Освоение техники лыжных ходов. Адаптивная физическая культура | 1 | 0 | 0 | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/le sson/3461/ma in/ |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|---|--|--|---|----------------|---|
| 59. | Освоение техники лыжных ходов | 1 | | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/main/ |
| 60. | Освоение техники лыжных ходов | 1 | | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/ |
| 61. | Освоение техники лыжных ходов | 1 | | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/ |

| | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|---|--|--|--|---|----------------|---|
| 62. | Освоение техники лыжных ходов | 1 | | | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/main/ |
| 63. | Освоение техники лыжных ходов | 1 | | | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/main/ |
| 64. | Освоение техники лыжных ходов | 1 | | | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/main/ |
| 65. | Освоение техники лыжных ходов | 1 | | | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/main/ |

| | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|---|--|--|--|---|----------------|---|
| 66. | Освоение техники лыжных ходов | 1 | | | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/ |
| 67. | Освоение техники лыжных ходов | 1 | | | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/ |
| 68. | Освоение техники лыжных ходов | 1 | | | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3470/start/ |
| 69. | Освоение техники лыжных ходов | 1 | | | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/start/ |

| | | | | | | | | |
|-----|-------------------------------|---|--|--|--|---|----------------|---|
| 70. | Освоение техники лыжных ходов | 1 | | | | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/le sson/3237/sta rt/ |
|-----|-------------------------------|---|--|--|--|---|----------------|---|

Спортивные игры (волейбол) (14ч)

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|---|----------------|---|
| 71. | Техника безопасности. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями | 1 | 0 | 0 | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности; | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/le sson/4963/sta rt/43532/ |
| 72. | Совершенствование техники нападающего удара | 1 | 0 | 0 | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/le sson/4963/ma in/ |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|--|--|--|--|----------------|---|
| 73. | Совершенствование техники нападающего удара | 1 | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/lesson/4962/sta rt/ |
| 74. | Совершенствование техники приёма и передачи мяча | 1 | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/lesson/4962/main/ |
| 75. | Совершенствование техники защитных действий | 1 | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3745/sta rt/ |
| 76. | Совершенствование тактики игры | 1 | | | | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3745/main/ |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|----------------|---|
| 77. | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 1 | | | <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха</p> | Устный опрос ; | https://resh.eduh.ru/subject/lesson/4966/start/ |
| 78. | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | 1 | | | <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха</p> | Устный опрос ; | https://resh.eduh.ru/subject/lesson/4966/main/ |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|--|----------------|---|
| 79. | Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра. | 1 | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/lesson/4968/start/ |
| 80. | Совершенствование техники подачи мяча. Учебная игра. | 1 | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/lesson/4968/main/ |
| 81. | Совершенствование техники нападающего удара | 1 | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/lesson/6101/start/ |
| 82. | Совершенствование техники защитных действий. | 1 | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/lesson/6101/main/ |

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|---|---|--|--|--|---|----------------|---|
| 83. | Совершенствование техники защитных действий. | 1 | | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/ |
| 84. | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | | | | | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/ma |
| Элементы единоборств (8ч) | | | | | | | | |
| 85. | Техника безопасности при занятиях единоборствами. Освоение техники владения приёмами. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности | 1 | | | | Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/main/ |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|---|----------------|---|
| 86. | Освоение техники владения приёмами | 1 | | | | Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/ |
| 87. | Освоение техники владения приёмами | 1 | | | | Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах; соблюдают правила техники безопасности | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/main/ |
| 88. | Самостоятельные занятия | 1 | | | | Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/ |
| 89. | Самостоятельные занятия. Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 1 | | | | Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/main/172388/ |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|---|----------------|---|
| 90. | Самостоятельные занятия. Освоение организаторских умений | 1 | | | | Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/main/172388/ |
| 91. | Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 1 | | | | Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей. Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/main/172388/ |

Лёгкая атлетика (9ч)

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|---|----------------|---|
| 92. | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями | 1 | 0 | 0 | | Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/lesson/5650/sta rt/90371/ |
| 93. | Совершенствование техники спринтерского бега. Понятие о физической культуре личности | 1 | 0 | 0 | | Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/lesson/5650/main/ |
| 94. | Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей | 1 | 0 | 0 | | Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают | Устный опрос ; | https://resh.ed u.ru/subject/lesson/3679/sta rt/196791/ |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|--|----------------|---|
| 95. | Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие координационных способностей. Совершенствование техники спринтерского бега | 1 | 0 | 0 | | <p>Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической</p> | Устный опрос ; | https://resh.eduh.ru/subject/lesson/3679/main/ |
| 96. | Совершенствование техники длительного бега | 1 | | | | <p>Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте</p> | Устный опрос ; | https://resh.eduh.ru/subject/lesson/3679/main/ |
| 97. | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность. | 1 | | | | <p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p> | Устный опрос ; | https://resh.eduh.ru/subject/lesson/4779/start/170202/ |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|----------------|---|
| 98. | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. | 1 | | | <p>Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p> | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/main/ |
| 99. | Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие выносливости | 1 | | | <p>Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по</p> | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/ |

Спортивные игры (футбол) (3ч)

| | | | | | | | | |
|------|--|---|---|---|--|---|----------------|---|
| 100. | Техника безопасности. Футбол. Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры | 1 | 0 | 0 | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности Совершенствование | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/start/ |
| 101. | Совершенствование техники защитных действий. Углубление знаний о спортивных играх. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Самостоятельные занятия. Основы организации двигательного режима | 1 | 0 | 0 | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности. Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/main/ |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-----|---|---|--|---|---------------------------|---|
| 102. | Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму). Овладение организаторскими умениями | 1 | | | | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр | Устный и опрос ; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | | | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебник «Физическая культура» 10-11 классы. Авторы – В.И.Лях, А.А.Зданевич — М. : Просвещение, 2014.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Методические рекомендации. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2017. — 191 с

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/main/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/start/170202/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/main/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/start/197427/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/start/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/main/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4968/main/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6101/start/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6101/main/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/main/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/main/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/main/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Скакалки, набивные мячи, мячи, гимнастическое оборудование, канат, стойки, конусы

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

Проектор, ноутбук, колонки, доска

