

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 ЧЕТВЕРТЬ 10 класс. 1 четверть-27 часов
(ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-11, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ- 16).**

№ урока	Тема урока	Ко-во часов	Тип урока, методы и технологии обучения	Характеристика основных видов деятельности	Предметные результаты	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС	Сроки проведения уроков
						УУД	
1	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт и стартовый разгон. Челночный бег 3х10м.	1	Изучение нового материала.. Метод рассказа и показа.	Инструктаж по технике безопасности на уроках л/а, специальные беговые упражнения. Тестирование знаний по технике безопасности и правилам поведения в спортивном зале.	Умение выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой. Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов	умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности	
2	Развитие физической культуры и спорта в Татарстане. Низкий старт и стартовый разбег до 30м.	1	Урок закрепления знаний. Контроль за двигательной подготовленностью на скорость. Соревновательный метод. Зачётный урок.	Повторение техники старта на 30 м с низкого старта. Развитие скоростных качеств.	Умение стартовать на короткие дистанции с низкого старта. Участие в соревнованиях по программе тестирования физических качеств.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; П. Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию	

3	Тестирование физических качеств. Развитие физической культуры и спорта в Татарстане. Бег по дистанции 1000м.	1	Зачётный урок. Соревновательный метод.	Совершенствовать технику бега с низкого старта. Обучение технике эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств в беге с ускорениями по 50-60 м. Участие в соревнованиях по программе тестирования физических качеств.	Умение бегать с эстафетной палочкой Развитие скоростных способностей	Р. Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия. К. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Л. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
4	Учет освоения техники бега на 30 м. с высокого старта. Метание малого мяча с разбега 4-5 шагов в горизонтальную и вертикальную цель. Тестирование физических качеств. Эстафетный бег. Бег на дистанции до 100м.	1	Зачётный урок. Соревновательный метод. Показ техники метания малого мяча с разбега 4-5 шагов. Групповой метод. Метод равномерных усилий.	Провести учет бега на 30 метров с высокого старта. Закрепление техники прыжка в длину (разбег, отталкивание) Обучение метанию малого мяча с разбега 4-5 шагов Развитие выносливости в длительном 5минутном беге.	Умение метать малый мяч с разбега 4-5 шагов. Развитие выносливости.	. Р. Умение устанавливать причинно-следственные связи. К. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Л. Оценивание усваиваемого содержания	
5	Учет освоения бега на 60 м. с высокого старта. Финиширование. Совершенствование	11	Контрольный урок. Метод многократного повторения.	Провести учет бега на 60 м. с низкого старта. Совершенствовать технику прыжков в длину с разбега.	Умение подбирать правильный разбег при прыжках в длину с разбега, умение подбирать правильный разбег при метании малого мяча с 4-5	П. Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию Р. Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на	

	техники прыжков в длину с разбега. Закрепление техники разбега при метании малого мяча. Передача эстафетной палочки.		Соревновательный метод	Закрепить технику разбега при метании малого мяча.	шагов.	формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия. К. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Л. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
6	Спортивно-оздоровительная программа в Татарстане. Низкий старт. Беговые упражнения, эстафетный бег. Финиширование. Национальные подвижные игры. Бег 100м, 2000м. в равномерном темпе.	1	Урок закрепления. Метод многократного повторения. Игровой метод.	Фронтальное и групповое выполнение, анализ выполнения упражнения другими учащимися и самоанализ. Участие в линейных эстафетах.	Умение бегать с предметами (эстафетный бег). Развитие скоростных способностей.	П. Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений Р. Принимать и сохранять учебную задачу; при прыжках в длину с разбега: К. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Л. Волевая само регуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	
7	Техника низкого старта. Бег 60 м. с низкого старта. Эстафетный бег 4х50 м. Круговая эстафета. Прыжки в длину с разбега «прогнувшись».	1	Контрольный урок. Объяснение правил техники прохождения полосы препятствий. Соревновательный метод Поточный метод.	Провести учет бега на 60 м. с низкого старта. Развитие ловкости и координационных способностей в преодолении полосы препятствий. Развитие выносливости в длительном беге с ускорениями по 50-60 метров.	Умение правильно преодолевать полосу препятствий. Развитие ловкости, координационных способностей, выносливости.	П. Умение устанавливать причинно-следственные связи. Р. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. К. Уметь контролировать действия партнера Л. Оценивание усваиваемого содержания	
8	Бег 30 м. Прыжки в длину с 13-15 шагов	1	Урок образовательно-	Распределение усилий в беге на 30 м.	Умение правильно преодолевать различные	П. Формулирование проблемы. Р. Различать способ и результат	

	разбега.		тренировочной направленности. Соревновательный метод. Групповой метод.	Развитие ловкости и координационных способностей в преодолении полосы препятствий.	полосы препятствий. Развитие ловкости, координационных способностей.	действия. К. Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Л. Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.	
9	<u>Бег на 1500 м. без учёта времени. Бег на 60 м. Отталкивание и приземление при прыжках в длину.</u>	1	Урок повторения пройденного материала. Комбинированный урок.	Повторение техники безопасности при занятиях в спортивном зале. Распределение усилий в беге на 1500 м.	Умение правильно распределять усилия во время бега на 1500 м.	П. Моделировать технику игровых действий и приемов. Р. Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. К. Соблюдать правила безопасности. Л. Формирование мотивов достижения и социального признания.	
10	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись» на результат (подбор разбега).	1	Урок повторения пройденного материала. Групповой метод. Элементы нетрадиционной оздоровительной технологии: дыхательная гимнастика Г.Стрельниковой.	Выполнение техники прыжка в длину с разбега с акцентом на подбор разбега.	Умение правильно подбирать разбег.	Л. –волевая само регуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. Формирование мотивов достижения и социального признания П. Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию Р. Различать способ и результат действия К. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий.	
11	Баскетбол: ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Правила безопасной	1	Комбинированный урок. Игровой метод. Смешанный метод.	Правила безопасной игры в баскетбол. Ведение мяча правой, левой с поворотами и «зашагиванием» в	Умение правильно выполнять обводку пассивного и активного соперника.	П. Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию Р. Различать способ и результат действия	

	игры в баскетбол. Национальные подвижные игры. Передачи мяча на дальность в баскетболе.			движении .То же только с сопротивлением соперника.		Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. К. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий. Л. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
12	Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника	1	Урок совершенствования. Методы группового, повторного выполнения упражнения. Игровой метод.	Упражнения в парах. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств.	Умение правильно владеть техникой.	П. Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию Р. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. К. Соблюдать правила безопасности. Л. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
13	Штрафные броски. Броски мяча по кольцу в движении.	1	Урок совершенствования. Методы группового повторного выполнения упражнений. Игровой метод.	Повторение упражнений со скакалкой. Разминка баскетболиста. Учебная игра по правилам. Развитие скоростно-силовых и координационных	Умение правильно выполнять штрафные броски по кольцу.	П. Умение устанавливать причинно-следственные связи. Р. Адекватно воспринимать оценку учителя К. Уметь договариваться и	

				качеств.		приходить к общему решению в совместной деятельности Л. Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
14	Бросок в кольцо из-за «дуги». Быстрый прорыв. Национальные подвижные игры.	1	Комбинированный урок Показ нового комплекса с набивными мячами и повторение фронтальным способом. Повторение пройденного материала.	Разучивание нового комплекса с набивными мячами. Повторение пройденного материала. Развитие координационных способностей .	Умение правильно выполнять комплекс упражнений с набивными мячами. Развитие ловкости.	П. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Р. Использовать игровые действия в баскетболе для развития физических качеств К. Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Л. Развитие познавательных интересов, учебных мотивов	
15	Повторение пройденного материала. Бросок мяча в корзину со средней дистанции, двумя руками от груди с места ,ловля отскочившего от щита мяча с последующим броском в кольцо.	1	Урок повторения. Метод повторения с увеличением темпа и количества повторений. Игровой метод.	Повторение комплекса упражнений с набивными мячами, увеличив темп и количество повторений. Совершенствование двухсторонней игры в баскетболе по упрощенным правилам.	Умение правильно выполнять комплекс упражнений с набивными мячами. Развитие ловкости.	П. Умение устанавливать причинно-следственные связи. Р. Различать способ и результат действия К. Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Л. Развитие познавательных интересов, учебных мотивов	
16	.Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей		Урок повторения. Метод повторения с увеличением темпа и количества повторений. Игровой метод.	Развитие координационных способностей в игре по упрощенным правилам. Воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи, в игре.	Умение правильно выполнять комплекс упражнений с набивными мячами. Развитие ловкости	П. Построение логической цепи рассуждений Р. Адекватно воспринимать оценку учителя К. Уметь контролировать действия партнера. Л. Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения	

17	Стойки и передвижения игрока. «зонная защита» 2-1-2 1-1-2.		Урок повторения Метод повторения с увеличением темпа и количества повторений.	Элементы стоек и передвижений игрока. Выполнение тестов по контролю за развитием двигательных качеств.	Развитие скоростно- силовых качеств, координационных способностей, ловкости.	П. Умение устанавливать причинно- следственные связи Р. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. К. Уметь контролировать действия партнера Л. Развитие познавательных интересов, учебных мотивов	
18	Учебная игра в баскетбол. Стритбол.		Контрольный урок Соревновательный метод.	Развитие скоростно- силовых качеств и координационных способностей.	Развитие скоростно- силовых качеств, координационных способностей, ловкости.	П. Построение логической цепи рассуждений Р. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. К. Уметь контролировать действия партнера. Л. Развитие познавательных интересов, учебных мотивов	
19	Бросок двумя от головы с места, верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Комбинированный урок.	Развитие скоростно- силовых и координационных качеств в линейных и встречных эстафетах.	Текущий. Взаимоконтроль. Индивидуальный.	П. Осваивать самостоятельно правила судейства соревнований. Р. Моделировать тактику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе обучения и игровой деятельности.	
20	Волейбол: Приём подачи двумя снизу.	1	Комбинированный урок. Игровой урок	Разучивание комбинаций и вариантов техники выполнения верхней прямой подачи мяча.	Текущий. Взаимоконтроль, Индивидуальный.	Р. Моделировать тактику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе обучения и игровой деятельности. П. Взаимодействовать в команде в процессе выполнения заданий.	

21	Нападающий удар из зоны «2» и «4».	1	Комбинированный, игровой урок	Совершенствование упражнений игровых комбинаций.	Текущий. Взаимоконтроль. Индивидуальный.	Р. Моделировать тактику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе обучения и игровой деятельности.	
22	Футбол: Взаимодействие игроков передней линии нападения	1	Комбинированный, игровой урок.	Совершенствование упражнений игровых комбинаций. Обучение технико-тактическим действиям в нападении.	Текущий. Взаимоконтроль. Индивидуальный.	Р. Моделировать тактику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе обучения и игровой деятельности.	
23	Взаимодействие игроков на задней линии площадки. Национальные подвижные игры.	1	Комбинированный, игровой урок.	Совершенствование упражнений игровых комбинаций.	Текущий. Взаимоконтроль. Индивидуальный.	Р. Моделировать тактику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий возникающих в процессе обучения и игровой деятельности. М. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения тактических приёмов.	
24	Круговая тренировка футболиста. Национальные подвижные игры.	1	Комбинированный, игровой урок.	Совершенствование упражнений игровых комбинаций	Текущий. Взаимоконтроль. Индивидуальный.	Р. Моделировать тактику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе обучения и игровой деятельности.	

25	Круговая тренировка футболиста. Национальные подвижные игры.	1	Комбинированный, игровой урок.	Совершенствование упражнений игровых комбинаций.	Текущий. Взаимоконтроль. Индивидуальный.	Р. Моделировать тактику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе обучения и игровой деятельности.	
26	Технико-тактические действия в защите (прессинг по всей площадке).	1	Комбинированный, игровой урок.	Совершенствование упражнений игровых комбинаций.	Текущий. Взаимоконтроль. Индивидуальный.	Р. Моделировать тактику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе обучения и игровой деятельности.	
27	Толкание ядра. Популяризация в Татарстане олимпийских видов спорта.	1	Совершенствование. Комбинированный.	Подведение итогов четверти	Итоговый	Р. Моделировать тактику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе обучения и игровой деятельности.	

Оценка результатов тестирования уровня физических способностей и контрольных учебных нормативов

№ п/п	Вид тестирования:	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м. (быстрота)	5,1	5,4	5,8	5,4	5,8	6,2

2	Челночный бег 3x10 м. (координация)	8,3	8,6	9,0	8,8	9,1	9,6
3	Прыжки в длину с места (скоростно-силовые)	200	180	165	190	175	155
4	Подтягивание на перекладине (силовые качества) -в висе (мальчики) -в висе лежа (девочки)	7	5	4	17	14	9
5	Бег 6 мин. (выносливость)	1350	1200	1100	1150	1050	900
6	Наклон вперед в положении сидя (гибкость)	10	8	6	17	12	9
7	Прыжки через скакалку за 1 мин. (скоростно-силовая выносливость)	80	70	60	100	55	35
8	Сгибание разгибание туловища в положении лежа согнув ноги, руки за голову за 30 сек. (кол-во раз). (силовые качества)	17	12	10	16	11	9
9	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз). (силовые качества)	10	8	6	10	7	5
	контрольного норматива:	5	4	3	5	4	3
1	Бег 1500 м.	7.30,0	7.50,0	8.10,0	8.00,0	8.20,0	8.40,0
2	Бег 60 м. (сек.)	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,1
3	Прыжки в длину с разбега (в см.)	360	330	270	330	280	230
4	Метание мяча 150 г. с 2-х,3-х шагов разбега (в м, см.)	36	29	21	23	18	15

Рабочая программа на 2 четверть 10 класс (гимнастика с элементами акробатики_15 часов, спортивная борьба-6). – 21ч.

№ урока	Тема урока	Тип урока, методы и технологии обучения	Характеристика основных видов деятельности	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС УУД	Вид контроля	Сроки проведения уроков
1	<u>Гимнастика</u> Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика: девочки-кувырки вперед и назад мальчики - лазание по канату в два, три приема. Висы и упоры. Упражнения на равновесие. Адаптивная физическая культура.	Урок повторения. Метод повторения лазания по канату в два, три приема и кувырков вперед назад. Элементы нетрадиционной оздоровительной технологии: В. Дикюля (опорно-двигательный аппарат).	Повторение техники безопасности на уроках гимнастики. Разучивание комплекса упражнений типа зарядки на полу. Повторение техники лазания по канату в два, три приема и кувырков вперед и назад.	Л. воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; М. умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;	текущий	
2	Акробатическое соединение из трех элементов. Поднимание прямых и согнутых ног в висе. Популяризация в	Комплексный урок. Показ акробатического соединения. Метод повторения. Элементы нетрадиционной	Совершенствование четкости и порядка выполнения упражнений УГГ. Проверка на оценку	Л. усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества М. умение самостоятельно планировать	Текущий	

	Республике олимпийских видов спорта. Подвижные игры. Гимнастический мост (девочки). Борцовский мост из положения лёжа (мальчики).	оздоровительной технологии: профилактика плоскостопия –В.Дикуль	кувырков вперед и назад слитно. КУ - наклоны вперед сидя. Разучивание акробатического соединения. Развитие гибкости	пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач П. понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья		
3	Совершенствование акробатического соединения. Подвижные игры Национальные подвижные игры Элементы национальной борьбы «Куреш». Круговая тренировка. Равновесия на правой и левой ноге, руки в стороны.	Комплексный урок. Метод повторения. Соревновательный метод.	Совершенствование четкости и порядка выполнения упражнений УГГ и техники лазания по канату. Проверка на оценку гимнастического моста у девочек Развитие гибкости	Л. усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; П. умение 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;	Текущий	
4	Повторение пройденного материала. Равновесие на правой (левой), руки вперёд (в стороны). Подвижные игры. Акробатическая комбинация. Строевая подготовка.	Комплексный урок. Метод повторения Игровой метод.	Повторение комплекса УГГ Совершенствование техники выполнения акробатического соединения и лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств в игре – эстафете.	Л. воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной П. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; М. умение 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	текущий контроль-оценивание техники выполнения упражнений по темам	

				ситуацией;		
5	Строевые упражнения Способы прыжков на скакалке. Подвижные игры. Акробатические соединения.	Урок повторения Метод многократного повторения.	Повторение и совершенствование перестроений из 1 в 2 шеренги, из колонны по 1 в 2 и 4 колонны. Повторение способов прыжков на гимнастической скакалке со скоростью 2 прыжка в секунду. Проведение эстафеты с гимнастическими обручами. КУ - подтягивание.	Л. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию П. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; М. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	текущий контроль-оценивание техники выполнения упражнений по темам	
6	Висы стоя, лежа, присев и подтягивание из висов. Опорный прыжок подвижные игры Национальные подвижные игры. Прыжки со скакалкой. Акробатические комбинации из ранее изученных упражнений.	Урок повторения. Показ и фронтальное повторение висов стоя, лежа, присев и подтягивание из висов, опорного прыжка Практический метод	Повторение висов стоя, лежа, присев и подтягивание из висов, опорного прыжка. КУ - лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств в игре.	Л. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; П. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;	текущий контроль-оценивание техники выполнения упражнений по темам	
7	Подъем переворотом на низкой перекладине. Техника прыжка ноги врозь через козла. Акробатические соединения.	Урок изучения нового материала. Показ и поточный метод повторения. Практический метод	Обучение переворотом на низкой перекладине. Обучение технике прыжка ноги врозь через козла. Развитие скоростно-силовых качеств в комбинированной эстафете с гимнастическими обручами.	Л. готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания П. умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов М. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	текущий контроль-оценивание техники выполнения упражнений по темам	
8	Закрепление пройденного материала.	Урок закрепления. Метод повторения.	Повторение ОРУ с набивными мячами.	Л. развитие морального сознания и компетентности в решении моральных	текущий контроль-	

	Национальные подвижные игры	Соревновательный метод.	Совершенствование висов и подтягивания из висов лежа (девочки), стоя (мальчики). Закрепление техники подъема переворотом (с помощью) на перекладине. КУ - опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых кач-в, гибкости.	проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; П. умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение М. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;	оценивание техники выполнения упражнений по темам	
9	Соскок из упора назад с поворотом на 90 градусов и соскока боком к снаряду. Переворот в упор махом одной и толчком другой. Национальные подвижные игры. Кувьрки вперёд, назад, Стойка на лопатках.	Урок изучения нового материала. Показ и поточный метод повторения. Групповой метод. Игровой метод.	Разучивание переворота в упор махом одной и толчком другой Обучение соскоку из упора назад с поворотом на 90 градусов и соскока боком к снаряду. Совершенствование техники подъема переворотом. Развитие скоростно - силовых кач-в, гибкости в игре-эстафете.	Л. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; П. умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение М. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;	текущий контроль-оценивание техники выполнения упражнений по темам	
10	Акробатическое соединение: кувьрок вперёд, назад, стойка на лопатках перекатом назад. Национальные подвижные игры. Комплекс с фитболом.	Урок изучения нового материала. Показ и поточный метод повторения. Групповой метод. Игровой метод.	Разучивание соединения на низкой перекладине Развитие скоростно-силовых кач-в, гибкости.	Л. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; П. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности. М. умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе	текущий контроль оценивание техники выполнения упражнений по темам	

				согласования позиций и учёта интересов		
11	Комбинации из освоенных элементов. Национальные подвижные игры. Развитие силы мышц брюшного пресса.	Комбинированный	Оценивание умений по упражнениям на низкой перекладине Совершенствование двигательных умений и развитие физических качеств в игре-эстафете с преодолением 4-5 препятствий.	Л. усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; П. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; М. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;	двигательные умения и навыками, а также отражение сдвигов в развитии физических способностей	
12	Тренировочный урок. Дневник самоконтроля. Национальные подвижные игры. Комбинации из освоенных элементов. Комплекс упражнений с фитболом.	Урок совершенствования умений и навыков. Метод многократного повторения. Игровой метод.	Проведение круговой тренировки по 5-6 станциям с целью совершенствования умений и навыков. Развитие физических качеств.	Л. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; П. владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровит	осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность	
13	Тренировочный урок: Круговая тренировка..	Урок совершенствования умений и навыков. Метод многократного повторения. Игровой метод.	Проведение круговой тренировки по 5-6 станциям с целью совершенствования умений и навыков. Развитие физических качеств.	Л. владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; П. владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении	промежуточная аттестация	

				самостоятельных форм занятий физической культурой. М. владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений оздоровительной физической культуры		
14	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов и связок. Комплекс упражнений со скакалкой.	Комплексный урок. Метод. Метод многократного повторения. Соревновательный метод.	Повторение комплекса УГГ. Строевая подготовка.	Л. Уметь чётко выполнять команды. П. Анализировать и оценивать выполнение техники осваиваемого упражнения по методу сличения с эталонным образцом выполнения, нахождения ошибок и их исправление. М. Умение прыгать через гимнастическую скакалку со скоростью 2 прыжка в секунду.	Текущий.	
15	Комплекс аэробики	Урок усовершенствования, поточный метод. Игровой метод.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование комплекса ритмической гимнастики.	Р. Демонстрировать координационные способности. П. Взаимодействовать в изменяющихся условиях.	Текущий.	
16	Комплекс с гантелями до 1,5кг. Спортивная борьба	Комбинированный урок. Индивидуальный метод. Соревновательный и игровой методы.	Развитие скоростно-силовых и координационных качеств.	Л. Демонстрировать координационные и силовые способности. М. Анализировать и оценивать выполнение техники осваиваемого упражнения по методу сличения с эталонным образцом выполнения, нахождение ошибок и их исправление. П. Взаимодействовать в изменяющихся условиях.	Текущий.	
17	Фитбол. Элементы приёмов по спортивной борьбе.	Смешанный урок. Показ и поточный метод.	Совершенствование комплекса фитбола. Учебные схватки по спортивной борьбе.	Л. Демонстрировать координационные способности. П. Взаимодействовать в изменяющихся условиях.	Текущий.	
18	Круговая тренировка. Национальные подвижные игры.	Урок совершенствования.	Развитие силы на 10 станциях. «Весёлая скакалочка».	Л. Демонстрировать координационные способности. П. Взаимодействовать в изменяющихся условиях.	Текущий	
19	Борьба за предмет.	Урок совершенствования.	Развитие координации	Л. Демонстрировать координационные	Текущий.	

	Национальные подвижные игры.		и силы.	способности. П. Взаимодействовать в изменяющихся условиях.		
20	Тестирование развития физических качеств.	Контрольный урок. Соревновательный метод. Метод сравнительного анализа.	Сгибание и разгибание туловища, лёжа на спине за 30 сек.; Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз); прыжки через скакалку за 1 мин.	Л. Демонстрировать координационные способности. П. Взаимодействовать в изменяющихся условиях.	Текущий	
21	Борьба. Подведение итогов четверти.	Урок совершенствования. Соревновательный метод.	Единоборства: Армрестлинг, самбо, куреш.	Л. Демонстрировать координационные способности. П. Взаимодействовать в изменяющихся условиях.	Итоговый	

Оценка результатов тестирования уровня физических способностей и контрольных нормативов

№ п/п	Вид	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	.Подтягивание из виса хватом сверху (кол-во раз).	7	5	4	17	14	9
2	Акробатическая комбинация.			Техническое	исполнение		
3	Опорный прыжок.			Техническое	исполнение		
4	Сгибание разгибание туловища, в положении лежа согнув ноги, руки за голову за 30 сек. (кол-во раз).	17	12	10	16	11	9
5	Наклон вперед в положении сидя.	10	8	6	17	12	9
6	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).	10	8	6	10	7	5
7	Прыжки через скакалку за 1 мин.	80	70	60	100	55	35

Рабочая программа на 3 четверть 10 класс (лыжная подготовка-12, баскетбол-6, конькобежная подготовка-8, фитнес и элементы единоборств-4)=30 часов

№ урока	Тема урока	Тип урока, методы и технологии обучения	Характеристика основных видов деятельности	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС УУД	Виды контроля	Сроки проведения уроков
1	<u>Лыжная подготовка</u> Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, одежда и инвентарь лыжника.	Комбинированный урок. Метод повторения и метод показа. Игровой метод.	Повторение ранее изученных лыжных ходов Развитие выносливости на дистанции 1 км.	П. Построение логической цепи рассуждений М. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их плани-	Текущий	

				рования и наполнения содержанием;		
2	Техника одновременного конькового хода.	Метод показа. Урок обучения. Повторный метод.	Обучение технике одновременного конькового хода.	П. Самостоятельное создание способов решения проблем. Р. Адекватно воспринимать оценку учителя К. Уметь приходить к общему решению. Л. Осознать значение семьи в жизни человека	Индивидуальный	
3	Попеременное скольжение без палок. Техника одновременных ходов: конькового, бесшажного, одношажного, двухшажного.	Комбинированный урок. Метод многократного повторения. Игровой метод.	Повторение одновременных ходов: бесшажного, одношажного, двухшажного и исправление ошибок. Развитие выносливости на дистанции 1 км.	П. Самостоятельное создание способов решения проблем. Р. Принимать и сохранять учебную задачу. К. Владение умением вести дискуссию Л. Готовность и способность вести диалог с другими	осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность	
4	КУ – техника одновременного конькового хода .	Контрольный урок Оценочный метод Соревновательный метод.	Оценивание техники одновременного двухшажного хода на дистанции 1 км. Развитие выносливости.	П. Уметь формулировать познавательную цель. Р. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по К. Умение находить компромиссы Л. Умение содержать в порядке спортивный результат М. умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.	текущий контроль оценивание техники выполнения упражнений по темам	
5	КУ – техника совершенствования одновременного конькового хода . Развитие зимних видов спорта в Республике	Контрольный урок Оценочный метод Соревновательный метод	Оценивание техники одновременного конькового хода на дистанции 1 км. Развитие выносливости.	М. умение 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;	текущий контроль оценивание техники выполнения упражнений по темам	
6	Техника лыжных ходов КУ - техника одновременного одношажного хода. Совершенствование	Контрольный урок Оценочный метод Соревновательный метод	Оценивание техники одновременного одношажного хода на дистанции 2 км. Развитие выносливости.	М. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. П. Уметь формулировать познавательную цель. Р. Осуществлять итоговый и пошаговый	текущий контроль оценивание техники выполнения	

	одновременного конькового хода.			контроль по результату. К. Умение находить компромиссы Л. Умение содержать в порядке спортивный результат	упражнений по темам	
7	Техника лыжных ходов КУ - техника одновременного бесшажного хода. Катание с гор: техника торможения плугом. Попеременный двух шажный ход	Комбинированный урок Оценочный метод, метод повторения Игровой метод.	Оценивание техники одновременного бесшажного хода Повторение спуска с горы и торможения плугом Развитие выносливости на дистанции по 100-150 м. с ускорениями. Развитие координационных способностей.	П.. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. М. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности К. Уметь аргументировать и обосновывать собственную точку зрения Л. Умение сочетать умственные и физические нагрузки	текущий контроль оценивание техники выполнения упражнений по темам	
8	Занятие на склоне 40- 45 градусов: Техника подъема скользящим шагом, техника движения рук при подъеме на гору. Спуски в основной стойке. Торможение «плугом». Сведение коленей и постановка лыж на внутренние рёбра в торможении «плугом».	Комбинированный урок. Метод показа и метод индивидуального повторения Соревновательный метод.	Повторение техники подъема скользящим шагом. Повторение техники спуска в основной стойке и исправление ошибок. Оценивание техники торможения плугом при спуске. Развитие выносливости на дистанции 2 км с ускорениями. Развитие координационных способностей.	П. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. М умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов Р. Уметь оценивать правильность выполнения действий. К. Уметь аргументировать и обосновывать собственную Л. Умение сочетать умственные и физические нагрузки	Взаимоконтроль фронтальный	
9	Техника спуска в основной стойке. Подъём на склон скользящим шагом. Торможение «упором».	Контрольный урок. Оценочный метод, Соревновательный метод	Оценивание спуска с горы в основной стойке Развитие выносливости на дистанции 2 км Развитие координационных способностей.	М. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности П. Формулирование проблемы	Индивидуальный	
10	Повороты на спуске плугом, спуски в парах и	Урок изучения нового материала.	Совершенствование техники подъема на	П. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения		

	тройках за руки. Зимние национальные подвижные игры	Метод показа и повторения. Игровой метод	склоны скользящим шагом. Обучение поворотам на спуске плугом и спускам в парах и тройках за руки. Развитие выносливости на дистанции 2 км.	П. Формулирование проблемы. Р. Уметь оценивать правильность выполнения действий. К. Уметь аргументировать и обосновывать собственную Л. Умение сочетать умственные и физические нагрузки.		
11	Контрольный урок по технике подъема скользящим шагом	Контрольный урок Оценочный метод. Игровой метод	Оценивание техники подъема скользящим шагом на склоне 45 градусов. Совершенствование поворотов (вправо, влево) на спусках. Развитие выносливости на дистанции 3 км.	П. приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; К. Уметь оценивать правильность выполнения действий. Л. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира	текущий контроль оценивание техники выполнения упражнений по темам	
12	Конькобежный спорт: Выход из поворота.	Урок обучения. Поточный, индивидуальный методы. Метод многократного повторения.	Выполнение техники выхода из поворота. Эстафеты. Прохождение дистанции до 500м.	П. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера Л. Владеть правилами поведения на занятиях по физической подготовке.	текущий	
13	Выход из поворота.	Комбинированный урок Оценочный метод и метод многократного повторения. Игровой метод. Урок обучения.	Выполнение техники выхода из поворота. Эстафеты. Прохождение дистанции до 500м.	П, Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера. К. Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок Л. Проявлять выдержку и самообладание владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий	текущий	

				физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; М. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;		
14	Финиш в беге на короткие дистанции.	Уроки закрепления пройденного материала Метод многократного повторения Игровой метод.	Фронтальное и индивидуальное выполнение заданий по освоению входа в поворот, старта на короткие дистанции. «Гонка с выбыванием». Прохождение дистанции до 800м.	М. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; П. понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья	текущий	
15	Финиш в беге на короткие дистанции.	Комбинированный урок. Оценочный метод и метод повторения. Соревновательный метод.	Оценивание техники входа в поворот, старта на короткие дистанции. Прохождение дистанции до 800м. Развитие скоростной выносливости.	П. Доказывать свою точку зрения Р. Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок К. Проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение	текущий	
16	<u>Бег по дистанции 100м.</u>	Соревновательный метод. Контрольный урок.	Индивидуальное выполнение заданий по выполнению техники входа в поворот. Соревнования в беге на 100м..	Л. владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой	Групповой Контроль ный	
17	Конькобежный спорт: выход из поворота.	Урок повторения Метод повторения и закрепления ранее изученного материала. Оценочный метод. Соревновательный	Выполнение техники выхода из поворота.	П. Доказывать свою точку зрения. Р. Адекватно воспринимать оценку учителя. Л. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию	Тест Групповой	

		метод.		и самообразованию		
18	Совершенствование индивидуальных навыков в баскетболе.	Комбинированные уроки. Оценочный метод. Метод повторения, Игровой метод.	Оценивание поднимание туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей. Развитие скоростных способностей в учебно-тренировочной игре.	П. Самостоятельное создание способов решения проблем. Р. Адекватно воспринимать оценку учителя К. Уметь приходить к общему решению. Л. Осознать значение семьи в жизни человека	текущий контроль оценивание техники выполнения упражнений по темам	
19	Бег по дистанции 100м.	Контрольный урок. Метод повторения, Игровой метод. Соревновательный метод.	Соревнования в беге на 100м.	П. Построение логической цепи рассуждений Р. Адекватно воспринимать оценку учителя К. Уметь контролировать действия партнера. Л. Формирование адекватной позитивной самооценки, самоуважения	Групповой, контроль.	
20	Тактическая подготовка в баскетболе.	Зачётный урок. Соревновательный метод. Метод сравнительного анализа.	Совершенствование комбинаций и вариантов техники выполнения индивидуального прессинга по всей площадке.	П, Самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера. К. Вносить необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок	Текущий	
21	Каланетика как вид фитнеса.	Урок совершенствования. Элементы нетрадиционной оздоровительной технологии.	Совершенствование комплекса ритмической гимнастики.	П. Взаимодействовать в группе в изменяющихся условиях. К. Демонстрировать координационные способности.	Текущий	
22	Лыжный спорт: прохождение соревновательных дистанций-на результат.	Урок совершенствования. Комбинированный урок. Соревновательный метод.	Соревнования на дистанции: 3км.-девушки и 5км- юноши. Развитие выносливости.	Р. Демонстрировать технику передвижения на лыжах в условиях соревновательной борьбы.. П. Взаимодействовать в изменяющихся условиях.	Текущий	
23	Конькобежный спорт: Бег по дистанции 500м- девушки и 1000м- юноши	Контрольный урок. Индивидуальный метод.	Соревнования в беге на 500м и 1000м. Игра в хоккей.	Р. Демонстрировать технику бега на короткие и средние дистанции и координационные способности.	Текущий	

	(на результат).			П. Взаимодействовать в изменяющихся условиях.		
24	Фитнес- девочки; Армрестлинг- мальчики	Урок совершенствования.	Совершенствование комплекса степ аэробики- девочки; Совершенствование: элементы борьбы на руках – мальчики.	Р. Демонстрировать технику изученных элементов в борьбе- мальчики; развитие гибкости и координации- девочки. П. Взаимодействовать в изменяющихся условиях.	Текущий	
25	Фитнес- девочки; Армрестлинг- мальчики.	Урок совершенствования.	Совершенствование игровых комбинаций в тройках.	Р. Демонстрировать технику изученных элементов в борьбе- мальчики и развитие гибкости и координации- девочки. П. Взаимодействовать в изменяющихся условиях.	Текущий	
26	Фитнес- девочки ; Армрестлинг- мальчики	Урок совершенствования.	Совершенствование комплекса степ аэробики- девочки; Совершенствование элементов борьбы на руках- мальчики.	Р. Демонстрировать технику изученных элементов в борьбе- мальчики и развитие гибкости и координации – девочки. П. Взаимодействовать в изменяющихся условиях.	Текущий	
27	Тактическое взаимодействие игроков на площадке.	Урок совершенствования.	Совершенствование игровых комбинаций в тройках.	Р. Демонстрировать технику верхней подачи мяча и координационные способности. П. Взаимодействовать в изменяющихся условиях.	Текущий	
28	Совершенствование индивидуальных действий в защите.	Комбинированный	Обучение технико-тактическим действиям в защите. Учебная игра.	Р. Демонстрировать координационные способности. П. Взаимодействовать в изменяющихся условиях.	Текущий	
29	Совершенствование индивидуальных действий в нападении. Национальные подвижные игры.	Комбинированный	Разучивание комплекса гимнастики и развитие гибкости. Обучение технико-тактическим действиям в нападении.	Р. Демонстрировать координационные способности. П. Взаимодействовать в изменяющихся условиях.	Текущий	
30	Учебная игра в баскетбол	Соревновательный метод. Зачётный - итоговый урок.	Оценивание технико-тактических действий в защите и нападении. Подведение итогов четверти.	Р. Демонстрировать координационные способности. П. Взаимодействовать в изменяющихся условиях.	Текущий	

Оценка результатов контрольных учебных нормативов

№ п/п	Вид Учебные нормативы:	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Одновременный двухшажный ход			Техника	исполнения		
	Одновременный одношажный ход			Техника	исполнения		
2	Подъем в гору скользая шагом			Техника	исполнения		
3	Спуски в «ворота» из палок			Техника	исполнения		
	Повороты «плугом» на спуске			Техника	исполнения		
4	Лыжные гонки на 1 км	6.00,0	6.30,0	7.00,0	6.15,0	6.45,0	7.30,0
5	Лыжные гонки на 2 км.	14.00,0	14.30,0	15.00,0	14.30,0	15.00,0	15.30,0

**Рабочая программа на 4 четверть 10 класс
(легкая атлетика-15, спортивные игры-волейбол-4, футбол-2)=21 час**

№ урока	Тема урока	Тип урока, методы и технологии обучения	Характеристика деятельности	Планируемые результаты в соответствии с ФГОС УУД	Виды контроля	Дата
1	Легкая атлетика (занятия в спортивном зале) Техника безопасности на уроках легкой атлетики при занятиях в спортивном зале. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Медленный бег на выносливость. Национальные подвижные игры	Урок изучения нового материала. Метод показа. Метод поточного повторения. Соревновательный метод. Контрольный урок.	Повторение комплекса ОРУ с гимнастическими скакалками. Разучивание техники прыжка в высоту с 3-5 шагов с разбега. Развитие выносливости в медленном 1-х минутном беге	П. Уметь: правильно подбирать разбег, правильно переходить через планку. Развитие выносливости. М. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;	Групповой Индивидуальный	

2	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	Уроки закрепления нового материала. Практический метод и метод многократного повторения. Игровой метод.	Закрепление техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Развитие выносливости в беге. воспитание чувства взаимовыручки и поддержки в игре «Перестрелка».	П. Умение правильно подбирать разбег. И правильно переходить через планку. Развитие выносливости. К. владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; Л. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие	текущий контроль оценивание техники выполнения упражнений по темам	
3	Медленный бег на выносливость. Прыжки в высоту с разбега, способом «перешагиванием» .Спортивно-оздоровительная программа в Татарстане	Практический метод и метод многократного повторения.	Развитие выносливости в беге. воспитание чувства взаимовыручки и поддержки в игре	П. Умение правильно подбирать разбег. И правильно переходить через планку К Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. Л. формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;	Фронтальный	
4	Контрольный урок по технике прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Медленный бег на выносливость. Национальные подвижные игры	Контрольный урок. Оценочный метод. Соревновательный метод.	Оценивание умений правильно выполнять прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Развитие выносливости 2-х минутном беге.	П. Умение правильно выполнять прыжок в высоту с3-5 шагов разбега. Развитие выносливости М. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Л. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам	текущий контроль оценивание техники выполнения упражнений по темам	

				своей семьи;		
5	Строевая подготовка. ОРУ в парах. Волейбол. Прием мяча с низу двумя руками, верхняя прямая подача. Национальные подвижные игры	Комбинированный урок. Метод повторения. Соревновательный метод.	Оценивание техники бросков и ловли мяча. Совершенствование строевой подготовки. Совершенствование ранее изученных элементов волейбола Развитие скоростно-силовых качеств в учебно-тренировочных играх.	П. Умение правильно выполнять строевые упражнения. Умение правильно использовать ранее изученные элементы волейбола учебно-тренировочной игре. К владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание	текущий контроль оценивание техники выполнения упражнений по теме	
6	Тактическое взаимодействие игроков на площадке.	Поточный, Групповой, Индивидуальный	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	.П. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Л. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности К. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.	тек ущ ий	
7	Футбол: тактические действия игроков при выполнении штрафного удара.	Урок изучения нового материала. Метод показа. Метод поточного повторения.	Разминка футболиста. Индивидуальная работа, в парах, тройках с мячом. Учебная игра.	П. Умение правильно выполнять технику работы ног К. Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание Л. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное,	Индивидуальный групповой	

				языковое, духовное многообразие		
8	Волейбол: верхняя прямая подача мяча. Национальные подвижные игры	Урок изучения нового материала. Метод показа. Метод поточного повторения.	«Жонглирование» волейбольным мячом на месте и в движении приставными шагами.. Индивидуальная работа, в парах, тройках с мячом. Учебная игра.	П. Умение правильно выполнять технику работы ног К. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. Л. Воспитание чувства ответственности и долга перед ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов,	Индивидуальный групповой	
9	<u>Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара.</u>	Комбинированный урок. Оценочный метод. Соревновательный метод.	Разминка футболиста. Индивидуальная работа, в парах, тройках с мячом. Учебная игра.	П. Умение правильно выполнять старт с опорой на одну руку, правильно выполнять технику встречной эстафеты. Л. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию,	текущий контроль оценивание техники выполнения упражнений по теме	
10	Учебная игра по правилам.	Поточный, Групповой, Индивидуальный	Разминка волейболиста Индивидуальная работа в парах, тройках с мячом. Учебная игра.	П. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Л. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	текущий	
11	Техника прыжка в высоту с разбега. Метание малого мяча с 3-5 шагов. Подвижные игры с национальным компонентом	Урок повторения. Оценочный метод. Метод многократного повторения. Игровой метод.	Закрепление техники прыжка в высоту с разбега и техники метания малого мяча, изученной в 1 четверти. Развитие выносливости в эстафетном беге с этапом до 40 метров.	П. Умение правильно выполнять технику прыжка в длину с разбега, и технику метания малого мяча с 3-5 шагов К. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. Л. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе	текущий контроль оценивание техники выполнения упражнений по теме	

				мотивации к обучению и познанию,		
12	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег на 1000 м	Урок изучения нового материала. Метод показа. Метод поточного повторения.	Ознакомление с правилами соревнований в беге на среднюю дистанцию до 1000 м.	П. Умение правильно выполнять технику работы ног К. Владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание Л. Формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;	Индивидуальный групповой	
13	Толкание ядра	Урок повторения. Оценочный метод. Метод многократного повторения. Соревновательный метод. Контрольный урок.	Оценивание техники толкания ядра.	П. Описывают технику толкания ядра , осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Л. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники толкания ядра, соблюдают правила безопасности К. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и соревновательной деятельности..	текущий контроль оценивание техники выполнения упражнений по теме	
14	Беговые упражнения легкоатлетов.	Контрольный урок Оценочный метод. Практический метод.	Специальные упражнения легкоатлета. Беговые упражнения по 40м. Эстафеты с использованием беговых упражнений.	П. Описывают технику изучаемых беговых упражнений , осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Л. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники беговых упражнений , соблюдают правила безопасности	текущий контроль оценивание техники выполнения упражнений по теме	
15	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Национальные подвижные игры.	Комбинированный урок	Разучивание техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	П. Описывают технику прыжка в высоту, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Л. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	текущий контроль оценивание техники выполнения упражнений по теме	

16	Прыжки в высоту с разбега с 3-5 шагов	Комбинированный урок. Оценочный метод. Практический метод.	Разучивание техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	<p>П. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p>К. Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Л. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества. усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; ориентировки в мире профессий</p>	текущий контроль оценивание техники выполнения упражнений по теме	
17	Прыжки в высоту с разбега 3-5 шагов. Национальные подвижные игры.	Комбинированный урок. Игровой метод.	Оценивание техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	<p>Р. Демонстрировать правильный подбор разбега и прыжок в высоту.</p> <p>П. Соблюдать технику безопасности при прыжках в длину. М. уметь технически правильно выполнять прыжок в высоту.</p>	Текущий	
18	Бег 2000м. Национальные подвижные игры.	Контрольный урок	Зачёт по технике исполнения бега на 2000м.. Развитие силы и координации движений. Развитие скоростной выносливости в беге на средние дистанции.	<p>П. Соблюдать технику безопасности при беге на среднюю дистанцию. Р. Демонстрировать умение выполнять контрольные нормативы.</p>	Текущий	
19	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагиванием».	Урок совершенствования. Соревновательный метод.	Формирование команды класса. Соревнование по «олимпийской»	<p>Р. Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега.</p> <p>М. Уважать достоинство соперника.</p>	Текущий	

			системе.			
20	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагиванием»	Урок совершенствования. Соревновательный метод.	Формирование команды класса. Соревнования по «олимпийской» системе.	Р. Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега. М. Уважать достоинство соперника.	Текущий	
21	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагиванием».	Урок совершенствования. Соревновательный метод.	Формирование команды класса. Соревнования по «олимпийской» системе.	Р. Демонстрировать технику прыжка в высоту с разбега. М. Уважать достоинство соперника.	Текущий	

Оценка
результатов
тестирования
уровня
физических
их

10 класс

№ п/п	Вид	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
	тестирования:						
1	Бег 30 м. (быстрота)	4,9	5,4	5,8	5,0	5,5	6,2
2	Челночный бег 3х10 м. (координация)	8,3	8,6	9,0	8,8	9,1	9,6
3	Прыжки в длину с места (скоростно-силовые)	200	180	165	190	175	155
4	Подтягивание на перекладине (силовые качества) -в висе (мальчики) -в висе лежа (девочки)	6	5	1	19	14	10
5	Бег 6 мин.(выносливость)	1350	1200	1100	1150	1050	900
6	Наклон вперед в положении сидя (гибкость)	10	8	6	16	11	9
7	Прыжки через скакалку за 1 мин. (скоростно-силовая выносливость)	90	80	70	100	60	40
8	Сгибание разгибание туловища в положении лежа согнув ноги, руки за голову за 30 сек. (кол-во раз). (силовые качества)	15	10	8	15	10	8
9	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз). (силовые качества)	10	8	6	10	7	5
	контрольного норматива:	5	4	3	5	4	3
1	Бег 1500 м.	7.30,0	7.50,0	8.10,0	8.00,0	8.20,0	8.40,0
2	Бег 60 м. (сек.)	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
3	Прыжки в длину с разбега (в см.)	340	320	270	300	280	230
4	Метание мяча 150 г. с 2-х,3-х шагов разбега (в м, см.)	35	30	25	23	20	15
5	Прыжки в высоту с разбега (в см.)	115	105	95	105	95	85