**Календарно-**тематическое планирование

Физическаякультура **10 класс**

**Итого** \_\_108\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**часов, в неделю** \_\_\_\_\_\_3\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**часа.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел/ Сквозные темы** | | **Темы урока** | | | | **Цель обучения** | | | | **Количество часов** | | **Сроки** |
| **I четверть 26 ч** | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | ***I Раздел .* Легкая атлетика**  ***II Раздел* Техника и тактика в спортивно-игровой деятельности** | | Техника безопасности.  Бег и его разновидности | | | | 10.3.4.4. Внедрять стратегии управления рисками для развития и оценивания физических занятий | | | | **1** | |  |
| **2** | Техника безопасности.  Бег и его разновидности | | | | 10.1.5.1.Оценивать навыки преодоления и реагирования на трудности и риски | | | | **1** | |  |
| **3** | Техника прыжков | | | | 10.3.3.3. Обсуждать краткосрочные и долгосрочные эффекты на организм, которые оказывают упражнения различной интенсивности | | | | **1** | |  |
| **4** | Прыжки и их разновидности | | | | 10.3.2.2. Обсуждать оптимизацию разминок и процессов восстановления для некоторых видов упражнений | | | | **1** | |  |
| **5** | Метания и их разновидности | | | | 10.1.2.2. Создавать и применять комбинации и последовательности движений в различных видах физических упражнений | | | | **1** | |  |
| **6** | Метания и их разновидности | | | | 10.3.3.1. Анализировать и демонстрировать работу мышц в различных упражнениях | | | | **1** | |  |
| **7** | Метания и их разновидности | | | | | | 10.3.3.1. Анализировать и демонстрировать работу мышц в различных упражнениях | | **1** | |  |
| **8-9** | Реализация технических приемов в игровых ситуациях | | | | | | 10.1.1.1.Анализировать и оценивать исполнение специфических двигательных действий | | **2** | |  |
| **10-11** | Игровые двигательные навыки в парах и группах | | | | 10.1.3.3. Сравнивать и анализировать комбинацию навыков и последовательности движений при разработке спортивно - специфических техник | | | | **2** | |  |
| **12-13** | Реализация технических приемов в игровых ситуациях | | | | 10.1.1.1.Анализировать и оценивать исполнение специфических двигательных действий | | | | 2 | |  |
| **14-15** | Игровые двигательные навыки в парах и группах | | | | 10.1.1.1. Комбинировать точность, контроль и маневренность в широком диапазоне спортивно-специфических навыков | | | | 2 | |  |
| **16-17** | Реализация тактических действий в спортивных играх | | | | 10.2.3.1. Создавать и анализировать тактики и стратегии | | | | 2 | |  |
| **18-19** | Реализация тактических действий в спортивных играх | | | | 10.2.3.1. Создавать и анализировать тактики и стратегии | | | | 2 | |  |
| **20-21** | Организация игровой деятельности | | | | 10.2.2.1. Оценивать навыки лидерства в командной работе | | | | 2 | |  |
| **22-23** | Игровые задания с мячом | | | | 10.1.2.2. Создавать и применять комбинации и последовательности движений в различных видах физических упражнений | | | | 2 | |  |
| **24** | Игровая деятельность на укрепление доверия | | | | 10.1.5.5. Экспериментировать с тактиками, стратегиями и структурными идеями для повышения уверенности и улучшения способностей | | | | 1 | |  |
| **25** | Игровая деятельность на укрепление доверия | | | | | 10.1.5.5. Экспериментировать с тактиками, стратегиями и структурными идеями для повышения уверенности и улучшения способностей | | | 1 | |  |
| **26** | Игровая деятельность на укрепление доверия | | | | 10.1.5.5. Экспериментировать с тактиками, стратегиями и структурными идеями для повышения уверенности и улучшения способностей | | | | 1 | |  |
| **ІІ –четверть 24 ч** | | | | | | | | | | | | | |
| **27** | | ***III Раздел* Укрепление организма через гимнастику**  ***IV Раздел* Казахские национальные игры** | Техника безопасности.  Составление композиций в гимнастике | | | 10.1.5.1.Оценивать навыки преодоления и реагирования на трудности и риски | | | | | 1 | |  |
| **28** | | Техника безопасности.  Составление композиций в гимнастике | | | | 10.1.2.1.Адаптировать комбинации и их последовательность в широком диапазоне упражнений | | | | 1 | |  |
| **29** | | Составление последовательности упражнений на гимнастических снарядах | | | 10.1.1.1.Анализировать и оценивать исполнение специфических двигательных действий | | | | | 1 | |  |
| **30** | | Создание комплексов ритмической гимнастики | | | | 10.3.2.1.Анализировать влияние физической нагрузки на функциональные системы организма | | | | 1 | |  |
| **31** | | Навыки движения и управления телом на гимнастических снарядах | | | 10.3.2.2. Обсуждать оптимизацию разминок и процессов восстановления для некоторых видов упражнений | | | | | 1 | |  |
| **32** | | Навыки движения и управления телом на гимнастических снарядах | | | | 10.1.2.2. Создавать и применять комбинации и последовательности движений в различных видах физических упражнений | | | | 1 | |  |
| **33** | | Гимнастические упражнения на балансирование и перемещение тела в пространстве | | | | | 10.1.5.5. Экспериментировать с тактиками, стратегиями и структурными идеями для повышения уверенности и улучшения способностей | | | 1 | |  |
| **34** | | Гимнастические упражнения на балансирование и перемещение тела в пространстве | | | | | | 10.1.4.4. Критиковать свои и чужие двигательные способности | | 1 | |  |
| **35** | | Гимнастические упражнения на балансирование и перемещение тела в пространстве | | | | | | 10.3.5.5. Развивать знания и навыки для опыта физической активности | | 1 | |  |
| **36** | | Альтернативные варианты казахских национальных игр | | | 10.2.4.1.Анализировать и оценивать нравственные ценности в честной игре | | | | | 1 | |  |
| **37-38** | | Альтернативные варианты к казахским национальным играм | | | | 10.2.7.7. Определять поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований | | | | 2 | |  |
| **39-40** | | Альтернативные варианты к казахским национальным играм | | | | 10.2.7.7. Определять поведение, отражающее честную игру, патриотизм, сотрудничество во время соревнований | | | | 2 | |  |
| **41-42** | | Организация и проведение мероприятий по национальным играм | | | 10.2.6.6. Применять правила соревновательной деятельности и правила судейства | | | | | 2 | |  |
| **43** | | Организация и проведение мероприятий по национальным играм | | | | 10.2.5.5. Комбинировать свои и другие креативные способности с целью развития альтернативных идей | | | | 1 | |  |
| **44-45** | | Навыки решения проблем посредством игр | | | | 10.2.1.1. Оценивать альтернативные идеи, связанные с движением для реагирования на изменяющиеся обстоятельства | | | | **2** | |  |
| **46** | | Навыки решения проблем посредством игр | | | 10.2.1.1. Оценивать альтернативные идеи, связанные с движением для реагирования на изменяющиеся обстоятельства | | | | | 1 | |  |
| **47-48** | | Техника владения мячом | | | | 10.2.1.1. Исполнять выбранные роли в заданиях | | | | 2 | |  |
| **49-50** | | Техника владения мячом | | | | | 10.2.1.1. Исполнять выбранные роли в заданиях | | | 2 | |  |
| **ІІІ –четверть 30 ч.** | | | | | | | | | | | | | |
| **51** | ***V Раздел* Лыжная/кроссовая/коньковая подготовка**  ***VI Раздел***  **Совместное обучение в командных играх** | | Техника безопасности.  Навыки технических приемов | | | | | 10.3.4.4. Внедрять стратегии управления рисками для развития и оценивания физических занятий | | | | 1 |  |
| **52** | Техника безопасности.  Навыки технических приемов | | | | 10.3.2.2. Обсуждать оптимизацию разминок и процессов восстановления для некоторых видов упражнений | | | | | 1 |  |
| **53** | Навыки тактических приемов | | | | | 10.1.3.3. Сравнивать и анализировать комбинацию навыков и последовательности движений при разработке спортивно - специфических техник | | | | 1 |  |
| **54** | Навыки тактических приемов | | | | | 10.1.4.4. Критиковать свои и чужие двигательные способности | | | | 1 |  |
| **55** | Проведение соревнование и организация судейства | | | | 10.3.1.1. Объяснять и обосновывать свое отношение к физической активности и здоровому образу жизни | | | | | 1 |  |
| **56** | Проведение соревнование и организация судейства | | | | 10.3.3.3. Обсуждать краткосрочные и долгосрочные эффекты на организм, которые оказывают упражнения различной интенсивности | | | | | 1 |  |
| **57** | Специальные упражнения на выносливость | | | | 10.1.3.1.Приводить примеры упражнений, развивающих физические качества | | | | | 1 |  |
| **58** | Задания для преодоления препятствий | | | | 10.1.1.1. Обобщать и использовать специфические двигательные действия | | | | | 1 |  |
| **59** | Задания для преодоления препятствий | | | | 10.1.2.1. Объяснять и демонстрировать комбинации и их последовательность в упражнениях | | | | | 1 |  |
| **60** | Проведение соревнование и организация судейства | | | | 10.3.3.3. Обсуждать краткосрочные и долгосрочные эффекты на организм, которые оказывают упражнения различной интенсивности | | | | | 1 |  |
| **61-62** | Подвижные игры по видам спорта | | | | 10.2.2.1. Распределять ответственность в совместной работе, используя лидерские навыки | | | | | 2 |  |
| **63** | Игры, развивающие логическое мышление | | | | 10.2.3.1. Определять и оценивать тактики и стратегии | | | | | 1 |  |
| **64-65** | Создание в группах игр на сплочение команды | | | | 10.2.1.1. Исполнять выбранные роли в заданиях8 | | | | | 2 |  |
| **66-67** | Индивидуальные, групповое и командное тактические действия | | | | | | 10.2.2.2. Оценивать свои и другие лидерские и командные навыки с целью оптимизации совместной работы | | | 2 |  |
| **68** | Навыки решения проблем посредством игр | | | | 10.2.8.8. Учитывать индивидуальные особенности при исполнении ролей, обусловленных разнообразными контекстами движений | | | | | 1 |  |
| **69-70** | Навыки решения проблем посредством игр | | | 10.2.1.1. Оценивать альтернативные идеи, связанные с движением для реагирования на изменяющиеся обстоятельства | | | | | | 2 |  |
| **71-72** | Анализ исполнения командных игр | | | | 10.2.3.3. Выбирать и использовать наиболее подходящие навыки эффективной работы с другими с целью создания благоприятной учебной среды | | | | | 2 |  |
| **73** | Анализ исполнения командных игр | | | 10.2.3.3. Выбирать и использовать наиболее подходящие навыки эффективной работы с другими с целью создания благоприятной учебной среды | | | | | | 1 |  |
| **74** | Анализ исполнения командных игр | | | | 10.2.6.6. Применять правила соревновательной деятельности и правила судейства | | | | | 1 |  |
| **75-76** | Индивидуальные, групповое и командное тактические действия | 10.2.2.2. Оценивать свои и другие лидерские и командные навыки с целью оптимизации совместной работы | | | | | | | | 2 |  |
| **77-78** | Навыки решения проблем посредством игр | | | | 10.2.1.1. Оценивать альтернативные идеи, связанные с движением для реагирования на изменяющиеся обстоятельства | | | | | 2 |  |
| **79-80** | Анализ исполнения командных игр | | | | | 10.2.3.3. Выбирать и использовать наиболее подходящие навыки эффективной работы с другими с целью создания благоприятной учебной среды | | | | 2 |  |
| **ІV –четверть 28 ч** | | | | | | | | | | | | | |
| **81-82** | ***VII Раздел.* Командные игры – как активная форма деятельности** | | Техника безопасности.  Лидерство и лидерские навыки в командных играх | | | | 10.3.4.4. Внедрять стратегии управления рисками для развития и оценивания физических занятий | | | | | 2 |  |
| **83-84** | Техника безопасности.  Лидерство и лидерские навыки в командных играх | | | | 10.1.1.1. Комбинировать точность, контроль и маневренность в широком диапазоне спортивно-специфических навыков | | | | | 2 |  |
| **85-86** | Разработка в группе занимательных игр | | | | | 10.1.2.2. Создавать и применять комбинации и последовательности движений в различных видах физических упражнений | | | | 2 |  |
| **87-88** | Разработка в группе занимательных игр | | | | 10.2.4.4. Создавать альтернативные правила и структурные приемы для улучшения качества исполнения в ряде физических упражнений | | | | | 2 |  |
| **89-91** | Навыки ориентирования в игровом пространстве | | | | | 10.1.5.5. Экспериментировать с тактиками, стратегиями и структурными идеями для повышения уверенности и улучшения способностей | | | | 3 |  |
| **92-93** | Навыки ориентирования в игровом пространстве | | | | 10.2.8.8. Учитывать индивидуальные особенности при исполнении ролей, обусловленных разнообразными контекстами движений | | | | | 2 |  |
| **94-95** | Навыки ориентирования в игровом пространстве | | | | | 10.1.6.6. Развивать новые навыки и стратегии реагирования и преодоления трудностей и рисков, связанных с движением | | | | 2 |  |
| **96-98** | Игровые комбинации | | | | 10.2.1.1. Исполнять выбранные роли в заданиях | | | | | 3 |  |
| **99** | ***VIII раздел.* Укрепление здоровья с помощью легкой атлетики** | | Бег и его разновидности | | | | | 10.3.1.1.Составлять упражнения для укрепления физического здоровья | | | | 1 |  |
| **100** | Бег и его разновидности | | | | 10.1.3.1.Приводить примеры упражнений, развивающих физические качества | | | | | 1 |  |
| **101-102** | Прыжки и метания | | | | 10.3.3.1. Развивать основные функции двигательного аппарата | | | | | 2 |  |
| **103** | Здоровье через двигательную активность | | | | 10.3.4.1. Сравнивать и объяснять влияние активного образа жизни на собственное здоровье | | | | | 1 |  |
| **104** | Комплекс разминки и восстановления для разных групп мышц | | | | 10.3.4.4. Внедрять стратегии управления рисками для развития и оценивания физических занятий | | | | | 1 |  |
| **105** | Комплекс разминки и восстановления для разных групп мышц | | | | 10.1.3.3. Сравнивать и анализировать комбинацию навыков и последовательности движений при разработке спортивно-специфических техник | | | | | 1 |  |
| **106** | Укрепление здоровья через двигательную активность | | 10.2.5.5. Комбинировать свои и другие креативные способности с целью развития альтернативных идей | | | | | | | 1 |  |
| **107** | Фитнес через легкоатлетические соревнования | | | | 10.3.3.3. Обсуждать краткосрочные и долгосрочные эффекты на организм, которые оказывают упражнения различной интенсивности | | | | | 1 |  |
| **108** | Фитнес через легкоатлетические соревнования | | | | | | | 10.3.3.3. Обсуждать краткосрочные и долгосрочные эффекты на организм, которые оказывают упражнения различной интенсивности | | 1 |  |