**Календарно-тематическое планирование**

**Физическая культура 10 класс**

**Итого** \_\_72\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**часов, в неделю** \_\_\_\_\_\_2\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**часа.**

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