

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Семилейская средняя общеобразовательная школа»  
Кочкуровского муниципального района Республики Мордовия  
431590. Республика Мордовия. Кочкуровский район, с. Семилей, ул. Нагорная.д. 30а  
Тел./факс 8(83439) 2-73-97 E-mail: [sch.semilei@e-mordovia.ru](mailto:sch.semilei@e-mordovia.ru)

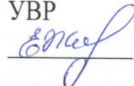
СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания ШМО



А.Н. Фатькин

№ 1 от «26» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР



Е.Н. Жидкина

«26» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



И.Н. Пучкова

Приказ № 156-Д от «26» августа 2022



**Рабочая программа  
учебного курса  
Физическая культура  
10 класс  
на 2022 – 2023 учебный год**

Составитель программы:  
Фатькин Андрей Николаевич  
учитель физической культуры

2022 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

### **Цель и задачи**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Предмет «Физическая культура» в школе становится в последнее время актуальным и обращает на себя внимание всего общества, заинтересованного в здоровой нации; является основой физического воспитания школьников и частью целостной системы воспитания.

Начальная школа – первая ступень образования, которая дает понятие полезности занятиями физической культурой: крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей, физического развития, знаний и навыков в области физической культуры, активного развития мышления, творчества и самостоятельности. На этом этапе обучения предпочтение отдается комбинированным типам уроков, с постепенным увеличением видовых уроков.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального Государственного Образовательного Стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа физического воспитания учащихся. 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012.

2. *Лях, В. И.* Физическая культура. Рабочие программы: предметная линия учебников В. И. Ляха : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2011.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры выделяется в 10 классах 102 часа при трехразовых занятиях в неделю.

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

Содержание программы направлено на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию, творчеству и приобщению к общечеловеческим ценностям, укрепления психического и физического здоровья.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей учащихся, а также учета особенности режима работы общеобразовательного учреждения. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура» 10 Класса (102ч)**

### ***1. Базовая часть:***

Понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; 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 движение, их социальная направленность и формы организации.

### **Планируемый результат:**

- учащиеся смогут использовать основы знаний о физической культуре в своей жизнедеятельности.

#### **Легкоатлетические упражнения (21 ч)**

- бег
- прыжки
- метания

#### **Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)**

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах

#### **Лыжная подготовка (21ч)**

- скользящий шаг
- попеременный двухшажный ход без палок и с палками
- подъём «лесенкой»
- спуски в высокой и низкой стойках

#### **Спортивные игры (18ч)**

- освоение различных игр и их вариантов
- система упражнений с мячом

### ***2. Вариативная часть:***

- спортивные игры с элементами баскетбола (24 ч)

**Тематическое планирование учебного материала для обучающихся  
10 классов на 2021-2022 учебный год**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		10 класс
<b>I</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>78</b>
<b>1.</b>	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<b>В процессе урока</b>
<b>2.</b>	<b>Развитие двигательных качеств</b>	<b>В процессе каждого урока</b>
<b>3.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>21</b>
<b>4.</b>	<b>Атлетическая гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>18</b>
<b>5.</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>21</b>
<b>6.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>18</b>
<b>II</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>24</b>
<b>1.</b>	<b>Спортивные игры с элементами баскетбола</b>	<b>24</b>
	<b>Всего:</b>	<b>102</b>

**Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре  
10 класс**

№ п/п	Т е м а у р о к а	Тип урока	Содержание урока	Деятельность обучающихся	Дат а про вед ени я	Факт
					П л а н	
Четверть (27 часов) Легкая атлетика-11 часов						
1 (1)	Г	Вводный	Инструктаж по Охране Труда при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт (30-40м.). Стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). ОРУ. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Знать правила ТБ на уроках, легкой атлетики.		
2 (2)		Нобучение	Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). ОРУ. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь бегать с различных стартов.		
3 (3)		Нобучение	Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). ОРУ. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с различных стартов.		
4 (4)		Вкомплекс ный	Высокий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с различных стартов.		
5 (5)		В учётный	Высокий старт (30-40м.). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. ОРУ. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с различных стартов.		

6 (6)	Б комплекс ный	Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. ОРУ. Эстафеты. Основная группа: Мальчики: «5» – 14.2с.; «4» – 14.5с. ; «3» – 15.0с.. Девочки: «5» – 16.0с.; «4» – 16.5с.; «3»-17.0с..Подготовительная группа на балл оценка выше, специальная мед. группы: без учета времени	Понимать технику бега с различных стартов.		
7 (7)	П комплекс ный	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.	Знать технику прыжка в длину с места.		
8 (8)	П учетный	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега. Метание теннисного мяча с 4-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств..	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.		
9 (9)	П учетный	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча(150гр.) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.		
10 (10)	П комплекс ный	Прыжок в длину на результат. Метание мяча(150гр.) на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Мальчики: 440-420-390; девочки 340-320-310см. Оценка техники метания мяча.	Понимать технику прыжка в длину.		
11 (11)	К комплекс ный	Равномерный бег (20-15 мин). Бег в гору. Метание гранаты 500-700г (м) 300-500г (д) с места на дальность, с колена, лежа с 4-5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м. Развитие выносливости	Уметь выполнять метание гранаты		
<b>Спортивные игры – 16 часов</b>					
12	О комплекс	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом.	Фронтальный		



(1)	И т	Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	опрос		
13 (2)	Ссовершенство	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)		
14 (3)	Ссовершенство	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)		
15 (4)	Лобучение м	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча		
16 (5)	Лобучение м	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные	Уметь выполнять различные варианты передачи		

		беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед	мяча		
17 (6)	В учетный план	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Основные требования к одежде и обуви. Зачёт: передача и ловля мяча при встречном движении	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча		
18 (7)	В комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника правой и левой рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.		
19 (8)	В комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника правой и левой рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.		
20	В учетный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс	Уметь выполнять различные		

(9)	м	ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника правой и левой рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра	варианты ведения мяча		
21 (10)	Б комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра	Уметь выполнять различные варианты бросков мяча		
22 (11)	Б комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча		
23 (12)	Ш комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении		
24 (13)	В учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении		

25 (14)	И т комплексн ый	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра	Уметь применять в игре защитные действия		
26 (15)	К комплексн ый	Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Уметь выполнять ведение мяча в движении		
27 (16)	Б комплексн ый	Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и в нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять ведение мяча в движении		
<b>II четверть (21 час)</b> <b>Гимнастика с элементами акробатики-18 часов</b>					
28 (1)	О с н о в ы зн а н и й И н	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Влияние физических упражнений на развитие телосложения.	Фронтальный опрос		

	с т р у к т а ж  п о т б				
29 (2)	Р совершенство вание	ОРУ. Фитнес аэробика. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений		
30 (3)	А комплекс у ный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход		
31 (4)	В учетный, Р совершенство вание	Фитнес аэробика. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений		
32 (5)	У комплекс В ный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворот в упоре , вис прогнувшись, вис	Корректировка техники выполнения упражнений		

		<p>согнувшись. Девушки – из виса на нижней жерди (н. ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.).</p> <p>Из упора на н.ж. опускание вперед в вис присев.</p> <p>Вис</p> <p>лежа на н. ж., сед боком на н. ж., соскок.</p> <p>Комбинации</p> <p>из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши</p> <p>- на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат</p>			
33 (6)	В комплексный	<p>ОРУ на осанку. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворот в упоре , вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки – из виса на нижней жерди (н. ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.). Из упора на н.ж. опускание вперед в вис присев. Вис лежа на н. ж., сед боком на н. ж., соскок. Комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке</p>	Корректировка техники выполнения упражнений		
34 (7)	В комплексный	<p>ОРУ на осанку. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворот в упоре , вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки – из виса на нижней жерди (н. ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.). Из упора на н.ж. опускание вперед в вис присев. Вис лежа на н. ж., сед боком на н. ж., соскок. Комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения для мышц брюшного</p>	Корректировка техники выполнения упражнений		

		пресса на гимнастической скамейке и стенке			
35 (8)	Р комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений		
36 (9)	Р комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Корректировка техники выполнения упражнений		
37 (10)	Р комплексный	Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная		
38 (11)	Р комплексный	Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два Приема. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная		
39 (12)	Р комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок :	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальна		

		юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°			
40 (13)	Р комплекс ный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальна		
41 (14)	Р комплекс ный	Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два прием. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная		
42 (15)	Р комплекс ный	Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два прием. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная		
43 (16)	Р комплекс ный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок:	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная		



		юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°			
44 (17)	В учетный, П комплекс Р ный	Фитнес аэробика. Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (М). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная		
45 (18)	В учетный, П комплекс Р ный	Фитнес аэробика. Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (М). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная		

**Спортивные игры-3  
часа**

46 (1)	В комплекс ный	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных качеств	Корректировка техники бросков мяча.		
47 (2)	Д комплекс ный	Позиционное нападение с изменением позиций. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра. Действия против игрока без мяча и с мячом(вырывание, выбивание, перехват , накрывание).	Корректировка техники ведения мяча.		
48 (3)	Ш комплекс ный	Штрафной бросок. Позиционное нападения со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Корректировка техники бросков мяча .		

**III четверть (30**

часов) Лыжная подготовка-21 час					
49 (1)	Г комплекс ный	Правила безопасности на уроках л/п. Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты	Понимать значения правильной техники для выполнения лыжных ходов		
50 (2)	П комплекс ный	Попеременный четырехшажный ход. Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Понимать значения правильной техники для выполнения лыжных ходов		
51 (3)	П комплекс ный	Техника попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов, спусков на склонах. Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты. Переход с попеременных ходов на одновременные.	Понимать значения правильной техники для выполнения лыжных ходов		
52 (4)	О комплекс ный	Техника двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Эстафеты. Прохождение дистанции 5 км. Стартовый вариант.	Понимать значения правильной техники для выполнения лыжных ходов		
53 (5)	О учетный	Одновременный бесшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног . Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Понимать значения правильной техники для выполнения лыжных ходов		
54 (6)	П комплекс ный	Повороты переступанием. Техника спуска в средней стойке, подъем елочкой, торможение плугом. Игра остановка рывком. . Развитие силовых способностей.	Знать технику скольжения без палок , технику подъемов и спусков		
55 (7)	П комплекс ный	Провести прикидку на дистанцию 4 км и оценить технику одновременного одношажного хода. Техника подъемов и спусков, разучить подъем елочкой и спуск с поворотами вправо и влево. Техника торможения плугом и упором. Прохождение дистанции 4 км. . Развитие выносливости.	Знать технику скольжения без палок , технику подъемов и спусков		

56 (8)	П учетный комплекс ный	Техника катания с горок. Прохождение дистанции 3 км. Поворот махом. Техника катания с горок. Прикидка на дистанцию 4 км. Прохождение дистанции 3 км. Развитие выносливости.			
57 (9)	П учетный комплекс ный	Скользкий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	Знать технику скольжения без палок , технику подъемов и спусков		
58 (10)	П комплекс ный учетный	Прохождение дистанции 3000 м. Игра остановка рывком. Скользящий шаг. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног.	Уметь выполнять технику лыжных ходов		
59 (11)	К комплекс ный учетный	Коньковый ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. до 6 км Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику лыжных ходов		
60 (12)	К совершенство вание	Коньковый ход с использованием небольшого уклона местности. Совершенствовать технику. Прохождение дист. до 3000 м	Уметь выполнять технику лыжных ходов		
61 (13)	К совершенство вание	Коньковый ход с использованием небольшого уклона местности. Прохождение дист. до 3000 м	Уметь выполнять технику лыжных ходов		
62 (14)	П совершенство вание	Прохождение дистанции 2 км. Совер. тех. Конькового хода. Игра. Гонка с преследованием. Развитие выносливости.	Понимать выполнения техники лыжных ходов		
63 (15)	П совершенство вание	Техника Преодоление контруклона. Техника торможения плугом. Прохождение дистанции до 2 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности	Понимать выполнения техники лыжных ходов		
64 (16)	П совершенство вание	Прохождение дистанции до 4 км с применением изученных ходов в соответствии с рельефом местности	Понимать выполнения техники лыжных ходов		
65 (17)	П совершенство вание	Повороты плугом вправо и влево при спусках с горки. Прохождение дистанции до 2 км. Техника лыжных ходов. Игра остановка рывком.	Понимать выполнения техники лыжных ходов		
66 (18)	П совершенство вание	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, круговая эстафета. Игра с горки на горку. Развитие	Уметь выполнять технику подъемов и спусков		

		выносливости.			
67 (19)	Пкомплекс ный учетный	Попеременный и одновременный двухшажный ход, бесшажный одновременный ход. Эстафета. Техника перехода. . Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять технику подъемов и спусков		
68 (20)	Пкомплекс ный учетный	Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Прохождение дистанции до 2 км с попеременной скоростью. Поворот на месте махом.	Уметь выполнять технику подъемов и спусков		
69 (21)	Осовершенство	Техника подъема ёлочкой и спуска в средней стойке. Торможение плугом. Обезд препятствий при спуске с горы. Игра « Гонка с выбыванием.»Первая помощь при травмах и обморожениях.	Уметь выполнять технику подъемов и спусков		
<b>Спортивные игры с элементами баскетбола – 9 часов</b>					
70 (1)	Осовершенство	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)		
71 (2)	Обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча		
72 (3)	З учетный л	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя	Уметь выполнять различные варианты передачи		

	В	руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Основные требования к одежде и обуви. Зачёт: передача и ловля мяча при встречном движении	мяча		
73 (4)	Б комплекс ный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра	Корректировка техники бросков мяча.		
74 (5)	Б комплекс д ный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.		
75 (6)	Ш комплекс ный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении		
76 (7)	В учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении		
77 (8)	К комплекс ный	Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей.	Уметь применять в игре защитные		

		Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	действия		
78 (9)	Б комплекс ный	Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и в нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь применять в игре защитные действия		
<b>IV четверть (24 часа) Спортивные игры с элементами волейбола-14 часов</b>					
79 (1)	О вводя И	Инструктаж Т/Б по волейболу. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. История развития Отечественного волейбола. Звезды советского и российского спорта	Знать требования инструкций. Устный опрос		
80 (2)	Ссовершен ствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная		
81 (3)	Побучение м	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести	Корректировка техники выполнения упражнений		
82 (4)	Пкомплекс п З п ный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная		

		нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.			
83 (5)	П комплекс ный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная		
84 (6)	П комплекс ный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная		
85 (7)	Н совершен ствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра	Уметь демонстрировать технику нападающего удара		
86 (8)	Н совершен ствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра	Уметь демонстрировать технику нападающего удара		
87 (9)	В учётный п п	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра	Уметь демонстрировать технику верхней прямой и нижней подачи мяча		
88 (10)	Р комплекс ный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра	Корректировка техники выполнения упражнений		
89 (11)	Р комплекс ный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным	Корректировка техники выполнения упражнений		

		числом игроков (2 : 2, 3 : 3, 4 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра по упрощенным правилам			
90 (12)	Г комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, на результат. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений		
91 (13)	Г комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, на результат. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений		
92 (14)	Г комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра	Корректировка техники выполнения упражнений		
<b>Легкая атлетика-10 часов</b>					
93 (1)	Нобучение	Инструктаж по Охране труда при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции 70-80метров. Эстафетный бег передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10метров. Развитие скоростных качеств.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции		



94 (2)	Нкомплекс ный	Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции 70-80метров. Эстафетный бег, круговая эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге		
95 (3)	Нсовершенство вание	Низкий старт (30-40м.). Бег по дистанции 70-80метров. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге		
96 (4)	Бкомплекс ный	Бег по дистанции 70-80метров. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)		
97 (5)	Бкомплекс ный	Бег на результат 60м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафетный бег	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)		
98 (6)	Пкомплекс ный	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега.		
99 (7)	Мсовершенство вание	Метание гранаты 500-700г (м) 300-500г (д) с места на дальность, с колена, лежа с 4-5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м. Челночный бег 3-10м. Развитие выносливости. Челночный бег 3-10м ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Оценка техники метания мяча с разбега.	Уметь демонстрировать технику в целом.		
100 (8)	Бсовершенство вание	Высокий старт 30м., бег 60м. Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета передача палочки. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать технику в целом		
101 (9)	Бсовершенство вание	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Разбег, отталкивание, полёт, приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.		

		скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.			
102 (10)	Бсовершенство	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Разбег, отталкивание, полёт, приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега		

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ

По окончании 10 класса обучающиеся должны **уметь**:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.