

**Рассмотрено на ШМО**

**Согласовано с зам.директора по УВР**

**Утверждено Приказом №1/19 от 01.09.2023 г.**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ЕЛИЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**  
**Физической культуры**  
**2023– 2024 учебный год**

Учитель Куренинов Е.П.

Класс 10

Всего часов в год 68

Всего часов в неделю

2

г. Елизово

2023 г.

### Пояснительная записка

- Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ООО комплексной программы физического воспитания 1-11 классов. Авторы: В.И. Лях (М.: Просвещение, 2019. – 4-е издание.)
- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями 2015-2016 г.);
- Федерального государственного образовательного стандарта ООО
- Положения о рабочей программе по учебному предмету, элективному курсу МБОУ «ЕСШ № 3»
- Приказа Минобрнауки России от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- учебного плана МБОУ «Елизовская средняя школа № 3» на 2023-2024 учебный год.
- В целях соблюдения пунктов СанПиН 2.4.2.2821-10 ( с изменениями от 22.05.2019): п.10.30 Об объеме домашнего задания (суммарного по всем предметам) по временным затратам, а также п.10.32 О весе ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей для учащихся. Учебники по предмету учащимся не выдаются и домашнее задание по ним не задается. Комплект учебников находится в учебном кабинете и используется учащимися на уроке.
- Рабочая программа ориентирована на учебник:

Классы	Для работы учителей	Для работы в классе	Для учащихся (выданы на руки)
10 класс	<b>Физическая культура.</b> Примерные рабочие программы. 10-11 классы. В.И. Лях. АО «Издательство «Просвещение», 2019/	<b>Физическая культура.</b> Учебник. 10-11 классы. Базовый уровень В.И. Лях АО «Издательство «Просвещение», 2019/	

### Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования 10-го класса, из расчета 2 часа в неделю в урочной форме. Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год в каждой параллели.

## Общая характеристика учебного предмета

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. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (общенациональный компонент деятельности).

В примерной адаптированной программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур. Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника

двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. Отличительными особенностями этого раздела является то, что по решению учащегося, ему может быть предложено углубленное освоение одного из видов спорта с соответствующим увеличением объема часов (до 25%) на его освоение. При этом предусматривается, что увеличение часов осуществляется за счет уменьшения их по другим разделам и темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

### **Цели:**

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, Примерная адаптированная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- 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

**Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие,

точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **Планируемые результаты усвоения учебного предмета на базовом уровне в 10 классах**

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
  - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

#### **Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

**Требования к уровню подготовки выпускников средней школы.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; - судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.

**Демонстрировать:**

*Таблица 13*

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	14 раз
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине		
	Прыжок в длину с места	215 см	170 см
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 X 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

## Содержание учебного предмета Физкультура в 10 классе

### Легкая атлетика – 32ч

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с

расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по

шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

### **Спортивные игры –**

Знать и выполнять технику безопасности на занятиях по спортивным играм. Уметь перемещаться и передвигаться по спортивным площадкам. Технически правильно владеть мячом. Выполнять специально подобранные упражнения в движении с партнёром и без него. Уметь менять направление и тактику во время владения мячом. Обучение сложной технике игры. Уметь согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия. Анализировать свои достижения в технике двигательного действия в игровых видах спорта

#### **Баскетбол**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.

#### **Волейбол**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.

#### **Мини - футбол**

Передвижения полевого игрока. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника вратаря: ловля, отбивание, перевод, броски мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в футбол.

### **Лыжная подготовка –**

Техника безопасности на занятиях по л/подготовке. Совершенствование лыжных упражнений для освоения новых способов передвижений на лыжах. Успешное освоение техники передвижения на лыжах различными способами в режиме малой, умеренной и быстрой интенсивности. Прохождение тренировочных отрезков в режиме большой интенсивности с ускорениями до максимальных. Спуски с горы на лыжах с изменяющимися стойками и подборание предметов во время спуска в низкой стойке, преодоление ворот на склоне.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10-Х КЛАССОВ.

Разделы программы	Часы	Полугодие			
		1	Кол-во зачетов	2	Кол-во зачетов
1. Легкая атлетика.	20	<b>10</b>	6	<b>10</b>	6
2. Гимнастика с элементами акробатики.	14	<b>14</b>	6		
3. Спортивные игры: волейбол Баскетбол, мини-футбол	14	<b>10</b>	3	<b>4</b>	2
4. Лыжная подготовка.	20			<b>20</b>	5
<b>Сетка часов</b>	<b>68</b>	<b>34</b>	15	<b>34</b>	13

### Календарно-тематическое планирование 10 класс.

№ урока	Тема уроков	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			План	Факт	
I полугодие. Раздел Легкая атлетика, спортивные игры. 24 часа.					
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1			
2	Развитие скоростных качеств. Ускорения на отрезках.	1			
3	Ускорения из различных исходных положений.	1			

4	Совершенствование техники спринтерского бега.	1			
5	Специальные беговые упражнения. Бег 100 м. Зачет.	1			
6	Совершенствование техники длительного бега.	1			
7	Длительный бег. Зачет.	1			
8	Метание снаряда с 2-3 шагов разбега. Зачет.	1			
9	Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег.	1			
10	Бег в чередовании с выполнением заданий до 10 мин.	1			
11	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1			
12	Прыжковые упражнения. Развитие координации.	1			
13	Прыжок в длину с места. Зачет. Броски набивного мяча.	1			
14	Прыжок в высоту, разбег и отталкивание. Зачет.	1			
15	Развитие физических качеств.	1			
16	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1			
17	Челночный бег 3x10 м. Зачет.	1			
18	<b>Техника безопасности на занятиях спортивными играми.</b>	1			
19	<b>Баскетбол-ведение мяча без зрительного контроля.</b>	1			
20	<b>Баскетбол-передачи мяча на месте и в движении.</b>	1			
21	<b>Баскетбол-броски в кольцо. Зачет. Эстафеты с элементами баскетбола.</b>	1			
22	<b>Комбинации из элементов баскетбола.</b>	1			
23	<b>Мини-футбол (Ю) передачи мяча на месте и в движении. Бадминтон (Д) правила и история игры. Зачет.</b>	1			
24	<b>Мини-футбол (Ю) удары по мячу. Бадминтон (Д) техника выполнения подачи.</b>	1			
Раздел Гимнастика . Спортивные игры. 24 часа.					
25	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1			
26	Комплекс упражнений на гимнастических матах.	1			

27	Комплекс упражнений на развитие гибкости, упражнения с предметами.	1			
28	Акробатика – повторение ранее изученных упражнений. Упражнения на развитие силы.	1			
29	Кувырки, стойки, перевороты. Зачет.	1			
30	Составление акробатической комбинации. Зачет.	1			
31	Совершенствование акробатических элементов.	1			
32	Разучивание акробатической комбинации.	1			
33	Поднимание туловища за 30 сек. Зачет. Силовые упражнения.	1			
34	Акробатическая комбинация. Лазание по канату.	1			
35	Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками.	1			
36	Подтягивание на перекладине. Зачет.	1			
37	Развитие двигательных качеств круговая тренировка.	1			
38	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1			
39	Наклон вперед. Зачет. Лазание по канату в 2 приема.	1			
40	Кувырок через препятствие (Ю), упражнения на гимнастическом бревне (Д).	1			
41	Упражнения с набивными мячами.	1			
42	Упражнения на перекладине (висы, перевороты, упоры). Упражнения на равновесие.	1			
43	<b>Волейбол-повторение правил и терминологии игры.</b>	1			
44	<b>Волейбол-подача и прием мяча.</b>	1			
45	<b>Волейбол - учебная игра.</b>	1			
46	<b>Баскетбол - учебная игра. Упражнения на развитие ловкости.</b>	1			
47	<b>Волейбол - совершенствование техники подачи.</b>	1			
48	<b>Волейбол - выполнение передачи для нападающего удара.</b>	1			

II полугодие. Раздел Лыжная подготовка. Спортивные игры. 30 часов.					
49	Правила подбора инвентаря и одежды для занятий лыжами.	1			
50	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1			
51	<b>Баскетбол-ведение мяча без зрительного контроля, встречная эстафета.</b>	1			
52	Передвижение скользящим шагом по равнине.	1			
53	Торможение на спуске (плугом, полуплугом, упором).	1			
54	<b>Баскетбол-выполнение штрафного броска, броски в кольцо после двойного шага.</b>	1			
55	Скользящий шаг в подъем. Преодоление бугров и впадин на спуске.зачет.	1			
56	Равномерное передвижение на лыжах до 3 км классическим ходом.	1			
57	<b>Баскетбол-обучение технике персональной опеки, учебная игра</b>	1			
58	Переход с попеременного на одновременный ход.	1			
59	Преодоление дистанции 3 (2) км классическим ходом.	1			
60	<b>Баскетбол-совершенствование техники передачи мяча с отскоком от пола.</b>	1			
61	Передвижение коньковым ходом.	1			
62	Одновременный одношажный коньковый ход.	1			
63	<b>Баскетбол-тактика игры в защите, учебная игра.</b>	1			
64	Совершенствование техники конькового хода.	1			
65	Равномерное передвижение на лыжах до 4 км свободным ходом.	1			
66	<b>Баскетбол-тактика игры в нападении, учебная игра.</b>	1			
67	Преодоление крутых подъемов (елочкой, полуюлочкой).	1			
68	Равномерное передвижение на лыжах до 5 км свободным ходом.	1			

69	<b>Баскетбол-комбинации из различных элементов баскетбола.</b>	1			
70	Повороты на месте переступанием. Зачет.	1			
71	Преодоление дистанции 5 (3) км свободным ходом. Зачет.	1			
72	<b>Баскетбол-учебная игра. Упражнения на развитие координации.</b>	1			
73	Техника передачи эстафеты. Эстафеты на лыжах.	1			
74	Равномерное передвижение на лыжах свободным ходом.	1			
75	<b>Баскетбол-учебная игра. Упражнения на развитие ловкости.</b>	1			
76	<b>Волейбол-совершенствование техники подачи. Зачет.</b>	1			
77	<b>Волейбол-выполнение передачи для нападающего удара.</b>	1			
78	<b>Волейбол-нападающий удар и прием мяча.</b>	1			
Раздел легкой атлетики. Спортивные игры. 24 часа					
79	<b>Баскетбол - учебная игра. Упражнения на развитие ловкости.</b>	1			
80	<b>Волейбол-совершенствование техники подачи.</b>	1			
81	<b>Волейбол-выполнение передачи для нападающего удара.</b>	1			
82	<b>Волейбол-нападающий удар и прием мяча.</b>	1			
83	<b>Волейбол-комбинации из элементов волейбола.</b>	1			
84	<b>Волейбол-атакующий удар и двойной блок.</b>	1			
85	<b>Волейбол-командное взаимодействие в защите.</b>	1			
86	<b>Волейбол-командное взаимодействие в нападении.</b>	1			
87	<b>Волейбол-учебная игра.</b>	1			
88	Повторение правил техники безопасности. Прыжковые упражнения.	1			
89	Развитие физических качеств.	1			
90	Прыжок в длину с места способом «согнув ноги».	1			

91	Совершенствование техники прыжка в высоту (разбег, отталкивание)	1			
92	Различные прыжковые упражнения. Упражнения на восстановление.	1			
93	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1			
94	Челночный бег 3x10 м. Зачет.	1			
95	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1			
96	Ускорения с низкого старта. Зачет. Подтягивание на перекладине.	1			
97	Низкий старт и стартовый разгон.	1			
98	Приём и передача эстафетной палочки. Эстафетный бег.	1			
99	Метание гранаты. Зачет.	1			
100	Развитие выносливости, кроссовый бег. Зачет.	1			
101- 102	Длительный бег. Упражнения на восстановление.	2			