

## **Аннотация к рабочей программе по предмету «Физическая культура» 10 класс**

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана на основании:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденного приказом от МО и Н РФ 17 мая 2012г. № 413. (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 года № 1645, от 31.12.2015года № 1578, от 29.06.2017 года № 613)

3. - Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Чувашско-Елтанская средняя общеобразовательная школа» на 2015-2020 годы, утвержденной приказом № 128 от 24 августа 2015 года

- Учебного плана МБОУ «Чувашско-Елтанская средняя общеобразовательная школа» на 2020-2021 учебный год, утвержденного приказом №55 от 31 августа 2020 года

- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе используется учебник: Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2017г.

Рабочая программа составлена на 105 часов в год, 3 часа в неделю, 35 недель в год для 10 кл., для 11 кл. 102 часа в год, 3 часа в неделя, 34 недели.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета:

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-корригирующей 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, колективного 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.

Особое место в овладении данным курсом отводится проектной (самостоятельной) работе: проекты по исследованию влияний ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д.

- В программе учитывается взаимосвязь репродуктивной и проблемной формы обучения, коллективной и самостоятельной работы.

“Рассмотрено”  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ Е.Н.Долгова  
Протокол № 1  
от “ 24 ” августа 2020 г.

“Согласовано”  
Зам. директора по УР МБОУ  
“Чувашско-Елтанская СОШ”  
\_\_\_\_\_ М. Н. Липатова  
“ 25 ” августа 2020 г.

“Утверждено”  
Директор МБОУ  
“Чувашско-Елтанская СОШ”  
\_\_\_\_\_ А.В. Алексеев  
Приказ № 58 от  
“ 31 ” августа 2020 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **по физической культуре для 10 класса,**

Алексеева Ивана Вячеславовича  
учителя первой квалификационной категории  
МБОУ «Чувашско-Елтанская СОШ»  
Чистопольского муниципального района РТ

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе:

- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Чувашско-Елтанская средняя общеобразовательная школа» на 2015-2020 годы, утвержденной приказом № 128 от 24 августа 2015 года
- Учебного плана МБОУ «Чувашско-Елтанская средняя общеобразовательная школа» на 2020-2021 учебный год, утвержденного приказом №55 от 31 августа 2020 года
- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с Учебным планом МБОУ Чувашско-Елтанская СОШ» на 2019-2020 учебный год на изучение предмета «Физическая культура» отводится в 5 классе 3 часа в неделю, что составляет 105 часов в год.

**Целью** образования в области физической культуры в 10 классе является формирование у школьников 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.

**Задачи** физического воспитания учащихся 10 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиями любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая

культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **Содержание тем учебного курса**

### **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

#### **1.1. Социокультурные основы.**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение.

#### **1.2. Психолого-педагогические основы.**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

#### **1.3. Медико-биологические основы.**

Роль ФК и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упр. и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной уч. деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

#### **1.4. Баскетбол.**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### **1.5. Волейбол.**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

#### **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. ТБ при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

#### **1.7. Легкая атлетика.**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние л/а на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. ТБ при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

#### **1.8. Мини-футбол.**

Терминология мини-футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. ТБ при занятиях мини-футболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях мини-футболом.

#### **1.9. Лыжная подготовка.**

Терминология и техника лыжной подготовки. ТБ при проведении соревнований и занятий. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях.

#### **1.10. Плавание.**

Терминология плавания. Влияние плавания на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. ТБ при занятиях. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях.

#### **1.11. Элементы единоборств.**

ТБ при проведении занятий. Подготовка места занятий. Освоение техникой владения приемами.

#### **1.12. Основы туристической подготовки.**

Способы ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий. Индивидуальная подготовка туристического снаряжения к туристическому походу.

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:**

##### **1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

##### **2. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

### 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет:	Учащийся:	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.
- самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;	- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе		

- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.		
---	---	--	--

#### *4. Уровень физической подготовленности учащихся*

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темпер прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом

преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

### **Перечень учебно-методического обеспечения**

*Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:*

Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - Просвещение, 2010.

Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений /' В. И.. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2010.

Физкультура. 10 класс: поурочные планы /авт.-сост. Г.В.Бондаренкова, Н.И.Коваленко, А.Ю. Уточкин – Волгоград: Учитель , 2008

## Тематическое планирование(10кл)

Общее количество учебных часов на I четверть-27

№ пп	Тема урока	Кол-во час-ов	Дата проведения	
			план	Факт.
1	Л/А(12ч) Высокий и низкий старт.	1	01.09	
2	Стартовый разгон .Бег 100м.	1	03.09	
3	Эстафетный бег	1	05.09	
4	Спринтерский бег.	1	08.09	
5	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1	10.09	
6	Бег 100 метров.	1	12.09	
7	Прыжок в длину. Отталкивание.	1	15.09	
8	Прыжок в длину. Челночный бег.	1	17.09	
9	Прыжок в длину с разбега.	1	19.09	
10	Метание мяча и гранаты.	1	22.09	
11	Метание мяча и гранаты.	1	24.09	
12	Метание гранаты 500-700 грамм.	1	26.09	
13	<b>С/И(15ч)</b> Баскетбол Ведение мяча.	1	29.09	
14	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1	01.10	
15	Передача мяча.	1	03.10	
16	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках.	1	06.10	
17	Бросок двумя руками от головы.	1	08.10	
18	Ловля и передача мяча.	1	10.10	
19	Нападение быстрым прорывом.	1	13.10	
20	Нападение быстрым прорывом.	1	15.10	
21	Передвижение и остановки игрока.	1	17.10	
22	Зонная защита (2 х ] x 2).	1	20.10	
23	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.	1	22.10	
24	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	1	24.10	
25	Нападение против зонной защиты.	1	27.10	
26	Учебно – тренировочная игра.	1	29.10	
27	Учебно – тренировочная игра 5х5 .	1	31.10	

**Тематическое планирование на II четверть(10 кл.)**

Общее количество учебных часов на II четверть-21

№ пп	Тема урока	Кол-во час-во	Дата проведения	
			план	Факт.
28	<b>Гимнастика (18ч)</b> Сед углом.	1	10.11	
29	Стойка на лопатках	1	12.11	
30	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.. стоя на коленях наклон назад. Стоя на коленях наклон назад.	1	14.11	
31	Акробатическая комбинация.	1	17.11	
32	Акробатическая комбинация	1	19.11	
33	Опорный прыжок через коня.	1	21.11	
34	Акробатическая комбинация.	1	24.11	
35	Висы и упоры.	1	26.11	
36	Соскок вперед и назад с поворотом.	1	28.11	
37	Комбинация из 5 элементов.	1	01.12	
38	Комбинация из 5 элементов.	1	03.12	
39	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении.	1	05.12	
40	Подтягивания на перекладине.	1	08.12	
41	Опорный прыжок.	1	10.12	
42	Прыжок под углом –девушки. Лазание по канату.	1	12.12	
43	Кувырок назад из стойки на руках.	1	15.12	
44	Опорный прыжок через коня.	1	17.12	
45	Опорный прыжок.	1	19.12	
46	<b>Элементы единоборств(3ч).</b> Техника переводов в партер	1	22.12	
47	Бросок через спину.	1	24.12	
48	Тактика борьбы.	1	26.12	

**Тематическое планирование на III четверть (10 кл.)**  
**Общее количество учебных часов на III четверть-30**

№ пп	Тема урока	Кол-во час-ов	Дата проведения	
			план	Факт.
49	<b>Л/П(18ч)</b> Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой.	1	12.01	
50	Попеременный двушажный ход.	1	14.01	
51	Одновременный двушажный ход	1	16.01	
52	Переход с одного хода на другой	1	19.01	
53	Одновременный одношажный ход	1	21.01	
54	Одновременный одношажный ход	1	23.01	
55	Одновременный безшажный ход	1	26.01	
56	Преодоление контр уклонов	1	28.01	
57	Попеременный четырехшажный ход	1	30.01	
58	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1	02.02	
59	Попеременный четырехшажный ход.	1	04.02	
60	Прохождение дистанции 3-3,5 км.	1	06.02	
61	Преодоление контр уклонов.	1	09.02	
62	Спуски и подъемы.	1	11.02	
63	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе.	1	13.02	
64	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе.	1	16.02	
65	Прохождение дистанции 3-5км.	1	18.02	
66	Лыжная эстафета.	1	20.02	
67	<b>С/И(12ч)</b> Волейбол Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1	23.02	
68	Передача мяча сверху.	1	25.02	
69	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1	27.02	
70	Нижнеяя прямая подача.	1	02.03	
71	Прием мяча снизу.	1	04.03	
72	Комбинации из передви-жений и остановок игрока.	1	06.03	
73	Комбинации из передв-ижений и остановок игрока.	1	09.03	
74	Прямой нападающий удар.	1	11.03	
75	Подача мяча.	1	13.03	
76	Техника действий в нападении	1	16.03	
77	Техника защитных действий	1	18.03	
78	Учебная игра	1	20.03	

**Тематическое планирование на 4 четверть (10 кл.)**  
**Общее количество учебных часов на IV четверть-27**

№ пп	Тема урока	Кол-во час-ов	Дата проведения	
			план	Факт.
79	<b>С/И(6ч)</b> Волейбол Прямой нападающий удар через сетку	1	01.04	
80	Групповое блокирование.	1	03.04	
81	Верхняя прямая подача.	1	06.04	
82	Прямой нападающий удар через сетку.	1	08.04	
83	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1	10.04	
84	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	1	13.04	
85	<b>С/И(2ч)</b> Баскетбол Передвижения и остановки игрока.	1	15.04	
86	Передача мяча различными способами в движении.	1	17.04	
87	<b>Плавание (4ч).</b> Инструктаж. Самоконтроль	1	20.04	
88	Способы закаливания организма.	1	22.04	
89	Техника плавания	1	24.04	
90	Техника стартов с тумбочки.	1	27.04	
91	<b>Ручной мяч(2ч)</b> Овладение техникой бросков мяча.	1	29.04	
92	Освоение индивидуальной техникой защиты	1	01.05	
93	<b>Л/А(9ч)</b> Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1	04.05	
94	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1	06.05	
95	Метание гранаты.	1	08.05	
96	Эстафетный бег.	1	11.05	
97	Бег 30 метров.	1	13.05	
98	Бег на результат 100 метров.	1	15.05	
99	Развитие силовой выносливости Бег 1000м.	1	18.05	
100	Медленный бег до 3 км.	1	20.05	
101	Бег 2000, 3000 метров.	1	22.05	
102	<b>Основы туристической подготовки (4ч)</b> Спортивное ориентирование.	1	25.05	
103	Преодоление полосы препятствий	1	27.05	
104	Установка платки. Разжигание костра.	1	29.05	
105	Снаряжение для похода.	1	29.05	

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения
Скоростные	Бег 100 м/с Бег 30 м/с
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз
	Прыжок в длину с места, см
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с
	Бег 3000 м, мин, с

## **Лист изменений в календарно-тематическом планировании**