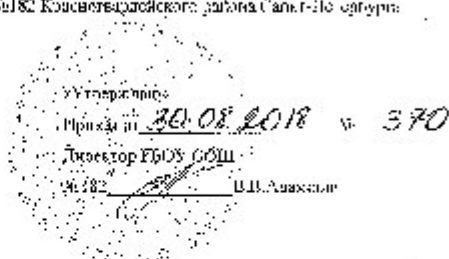


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №182 Кошкетарского района Санкт-Петербурга

«Центр»  
Педагогический совет  
Протокол от 30.08.2018 № 1



**Рабочая программа**  
**по предмету «Физическая культура»**  
**на 2018-2019 учебный год**

**10 класс**

Составитель:  
Раскина Т.С.  
учитель

Санкт-Петербург

2018

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 10 класса составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2004 года № 1897;

- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. М.: Просвещение, 2012;

- Учебным планом ГБОУ СОШ №182 на 2018-19 учебный год;

- Учебником «Физическая культура 10-11», В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва «Просвещение» 2014;

- Положения о рабочей программе, утвержденного приказом № 143 от 30 августа 2013 года.

– Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;

– письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях».

**Цель программы по физической культуре** для 10 класса – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. **В 10 классе** данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

- Развитие физических качеств и способностей учащихся, совершенствование их функциональных возможностей, укрепление индивидуального здоровья
- Воспитание у них бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности
- Овладение школьными технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение их индивидуального опыта специально- прикладными физическими упражнениями и упражнениями базовых видов спорта
- Освоение учащимися системы знаний о физической культуре, ее роли и значении для формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций
- Приобретение школьниками компетентности в физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности, овладение ими навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

Рабочая программа физического воспитания учащихся 10- классов нацелена на решение следующих задач:

- Формирование у учащихся потребности в систематических самостоятельных занятиях физическими упражнениями
- Приобретение ими знаний о физической культуре, понимание ее роли и значения в жизнедеятельности человека
- Укрепление здоровья школьников, воспитание у них стремления к гармоничному физическому развитию и повышению своей работоспособности

- Формирование у обучаемых средствами физической культуры высоких нравственных качеств
  - Освоение учащимися простых и доступных способов самоконтроля за физическими нагрузками
  - Освоение ими физических упражнений из базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжные гонки, спортивные игры)
  - Развитие у школьников основных двигательных качеств: силы, быстроты, координации движений, гибкости, выносливости
- Общая характеристика курса

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА, СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

Программа рассчитана на 102 ч из расчета 3 ч в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

***История физической культуры.*** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

***Физическая культура (основные понятия).*** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

***Физическая культура человека.*** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол).**

**Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

**Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим

предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

*Упражнения общеразвивающей направленности.* Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Легкая атлетика.* Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Подвижные и спортивные игры.* Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

## **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно учебному плану ГБОУ СОШ №182 на 2016-2017 учебный год на изучение физической культуры в 10 классе отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

## **ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

- 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;

- 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;

- 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.

### **Метапредметные, предметные и личностные результаты освоения учебного предмета, курса**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 10 классе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим 10 класс.

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

**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** 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 трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**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 коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**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.

**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 пере напряжения 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 передвижений;

- 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.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Кроссовая подготовка.** Бег на заданные дистанции, бег на выносливость, бег в различном темпе.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Кроссовая подготовка.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **Уровень развития физической культуры учащихся 10 классов**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся 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;

- 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 роль с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями;
- Особенности форм урочных и внеурочных занятий;

#### **Соблюдать правила:**

- Личной гигиены и закаливания организма;
- Организации и проведения самостоятельных 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 занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, работоспособностью и осанкой;
- Приемы страховки и само страховки во время занятий, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- 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.

**Двигательные умения, навыки и способности**

Учащиеся должны уметь правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;

- ✓ С максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта;
- ✓ В равномерном темпе бегать до 20 мин ( мальчики) и до 15 мин (девочки)
- ✓ После быстрого разбега совершать прыжок в длину
- ✓ Выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»
- ✓ Метать мяч 150 г. гранату с места и разбега на дальность с трех шагов разбега;
- ✓ Выполнять гимнастическую комбинацию из нескольких элементов, включающую кувырки вперед и назад, мост, стойку на лопатках, длинный кувырок вперед (мальчики), полушпагат (девочки);
- ✓ Играть в спортивные игры;
- ✓ Судить спортивные игры;
- ✓ Участвовать в соревнованиях;
- ✓ Соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;
- ✓ Помогать друг другу, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;
- ✓ Проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений,  
развитию двигательных качеств по предмету  
физкультура.**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”
10	Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
10	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
10	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1
10	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
10	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
10	Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	Без учета времени		
10	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

Календарно-тематическое планирование для учащихся 10 классов спланировано на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы:

доктор педагогических наук **В.И. Лях**, кандидат педагогических наук **А.А. Зданевич**.  
Москва «Просвещение», 2004-2007)

**Распределение учебного времени на различные виды  
программного материала для учащихся 10 классов  
(сетка часов при трехразовых занятиях в неделю)**

№ п/ п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Классы
		10
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>52</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	14
1.5	Лыжная подготовка (кроссовая подготовка)	12
1.6	Элементы единоборств	
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>16</b>
2.1	Подвижные и спортивные игры	16
	<b>Итого часов в год:</b>	<b>68</b>

\* Примечание. Кроссовая подготовка вместо лыжной подготовки проводится в бесснежных районах или на пришкольной территории которая не приспособлена для занятий лыжной подготовкой или при отсутствии материально технической базы в школе.

**Тематическое планирование по физическому воспитанию.**

**10 класс.**

**1 четверть.**

<b>№ урока п/п</b>	<b>Дата проведения по плану</b>	<b>Дата проведения по факту</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Элементы содержания</b>	<b>Контроль</b>	<b>Планируемые результаты</b>	<b>Средства обучения</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности учащихся</b>
1.			Техника Безопасности. Легкая атлетика	Техника безопасности на уроках в зале и улице(легкая атлетика, баскетбол). Основы знаний о физической культуре.	предварительный	Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения, выполнение технических действий.	Спортивный зал, стадион	Характеризовать основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями.
2.			Легкая атлетика	Разминка. Бег с ускорением 100метров. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча, гранаты на дальность. Прыжок в длину с места.	текущий	С максимальной скоростью пробегать дистанцию 100 метров, после быстрого разбега совершать прыжок в длину. Уметь правильно приземляться	Беговые дорожки, секундомер, яма для прыжков , рулетка	Приобретают специальные знания о занятиях легкой атлетикой, практически применяют их на тренировках и спортивных соревнованиях. Демонстрируют правильную технику выполнения метания и прыжков
3.			Легкая атлетика	Разминка. Бег 100 метров. Прыжок в длину с разбега.	текущий	Пробегать 100 метров с высокого и низкого старта, выполнять	Беговые дорожки, секундомер, яма для прыжков , рулетка	Изучают, осваивают и практически демонстрируют свои умения и навыки в беге



						прыжок с разбега, уметь правильно приземляться		и прыжках
4.			Легкая атлетика	Разминка. Бег 1000 метров(девочки), Метание мяча на дальность отскока. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок. Метание мяча, гранаты.	зачет	Пробегать 100 метров с высокого и низкого старта, уметь метать малый мяч на дальность и в цель в места и с разбега. выполнять прыжок с разбега, уметь правильно приземляться, уметь метать малый мяч на дальность и в цель в места и с разбега	Беговые дорожки, секундомер, рулетка, теннисные мячи	Изучают, осваивают и практически демонстрируют свои умения и навыки в беге и метании. Демонстрируют правильную технику выполнения метания и прыжков
5.			Легкая атлетика	Разминка. Бег в равномерном темпе до 15 - 20 минут. Метание мяча, гранаты на дальность.	текущий	В равномерном темпе пробегать заданную дистанцию, уметь следить за ЧСС., уметь метать малый мяч на дальность и в цель в места и с разбега	Беговые дорожки, секундомер, рулетка, теннисные мячи	Демонстрируют правильную технику выполнения метания и бега
6.			Легкая атлетика	Разминка. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок.	текущий	выполнять прыжок с разбега, уметь правильно	яма для прыжков , рулетка, теннисные мячи	Демонстрируют правильную технику выполнения метания и

				Метание мяча, гранаты.		приземляться, уметь метать малый мяч на дальность и в цель в места и с разбега		прыжков
7.			Легкая атлетика	Разминка. Бег 2000 метров(девочки), . Метание мяча на дальность отскока.	зачет	В равномерном темпе пробегать заданную дистанцию, уметь следить за ЧСС., уметь метать малый мяч на дальность и в цель в места и с разбега	Беговые дорожки, секундомер, рулетка, теннисные мячи, гранаты	Демонстрируют правильную технику выполнения метания и бега
8.			Легкая атлетика	Разминка. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок. Метание мяча, гранаты. . Бег 100 метров.	текущий	выполнять прыжок с разбега, уметь правильно приземляться, уметь метать малый мяч на дальность и в цель в места и с разбега. Пробегать 100 метров с высокого и низкого старта,	Яма для прыжков. Рулетка. 10 метровая отметка, секундомер, теннисные мячи Беговые дорожки	Демонстрируют правильную технику выполнения метания и прыжков
9.			Легкая атлетика	Разминка. Бег 100 метров. Прыжок в длину с места.	зачет	Пробегать 100 метров с высокого и низкого старта, выполнять прыжок с разбега	Беговые дорожки, секундомер, яма для прыжков , рулетка	Демонстрируют правильную технику выполнения метания и бега

						и с места, уметь правильно приземляться		
10.			Баскетбол	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Ловля и передача мяча двумя руками от груди от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Спортивные игры.	текущий	Владеть правилами поведения на занятиях, соблюдать нормы поведения в коллективе. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Баскетбольные мячи, баскетбольные кольца	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.  Демонстрируют приобретенные умения и навыки, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке
11.			Баскетбол	Разминка. Ловля и передача мяча двумя руками от груди от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Броски мяча в прыжке.	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Баскетбольные мячи, баскетбольные кольца	Демонстрируют приобретенные умения и навыки, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке
12.			Баскетбол	Разминка. Разминка. Действия против игрока без мяча и мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). . Ловля	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной	Баскетбольные мячи, баскетбольные кольца	Демонстрируют приобретенные умения и навыки, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке

				и передача мяча двумя руками от груди от плеча на месте и в движении.		деятельности		
13.			Баскетбол	Разминка. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Баскетбольные мячи, баскетбольные кольца	Демонстрируют приобретенные умения и навыки, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке
14.			Баскетбол	Разминка. Броски в кольцо после ведения. Штрафной бросок.  . Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	зачет	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Баскетбольные мячи, баскетбольные кольца	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
15.			Баскетбол	Разминка. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Броски в кольцо с точек.	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной	Баскетбольные мячи, баскетбольные кольца	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой

						деятельности		деятельности.
16.			Баскетбол	Разминка. Разминка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Броски в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Бросок в прыжке.	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Баскетбольные мячи, баскетбольные кольца	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
17.			Баскетбол	Разминка. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра 5x5.	зачет	Выполнять технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности, формировать умения понимать причины успеха/неуспеха, уметь судить	Баскетбольные мячи, баскетбольные кольца	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
18.			Баскетбол	Разминка. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра	текущий	Выполнять технические действия, применять их в игровой и	Баскетбольные мячи, баскетбольные кольца	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

				5x5.		соревновательной деятельности, формировать умения понимать причины успеха/неуспеха, уметь судить		
--	--	--	--	------	--	--	--	--

**Тематическое планирование по физическому воспитанию.**

**10 класс.**

**2 четверть.**

<b>№ урока п/п</b>	<b>Дата проведения по плану</b>	<b>Дата проведения по факту</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Элементы содержания</b>	<b>Контроль</b>	<b>Планируемые результаты</b>	<b>Средства обучения</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности учащихся</b>
19			Гимнастика, элементы единоборств	Техника безопасности на уроках гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевая подготовка	предварительный	Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения, выполнение технических действий.	Спортивный зал, гимнастические снаряды	Разучивают, закрепляют и совершенствуют выполнение строевых приемов и упражнений
20			Гимнастика, элементы единоборств	Разминка. Строевая подготовка. Повороты кругом в движении. Перестроение из	текущий	Выполнять гимнастические действия. Формировать	Спортивный зал, гимнастические снаряды, гимнастические	Разучивают, закрепляют и совершенствуют выполнение строевых

				<p>колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь. Единоборства. Силовые упражнения и единоборства в парах. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырки вперед и назад. Мост и поворот в упор стоя на одном колене. (девочки).</p>		<p>основные физические качества</p>	<p>маты</p>	<p>приемов и упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>
21			<p>Гимнастика, элементы единоборств</p>	<p>Разминка. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (девочки). Силовые упражнения по приемам единоборств.</p>	<p>текущий</p>	<p>Выполнять акробатические и гимнастические действия. Формировать основные физические качества</p>	<p>Гимнастические маты</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p>
22			<p>Гимнастика, элементы единоборств</p>	<p>Разминка. Прыжки со скакалкой. Отжимание. Акробатическая комбинация. Упражнения в вися. Приемы самообороны. Приемы борьбы лежа и стоя. ОФП.</p>	<p>зачет</p>	<p>Выполнять акробатические и гимнастические действия. Формировать основные физические качества</p>	<p>Гимнастические маты, турники</p>	<p>Демонстрируют выполнение освоенных акробатических упражнений и произвольной акробатической комбинации. Используют данные упражнения для развития различных способностей и силовой выносливости.</p>

23			Гимнастика, элементы единоборств	Разминка. Метание набивного мяча, приседания, уголок. Силовые упражнения по приемам единоборства., Подвижные игры типа «сила и ловкость», «борьба всадников», борьба двое против двоих».	текущий	Самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости, силы, гибкости	Набивные мячи, гимнастическая стенка	Используют данные упражнения для развития различных способностей и силовой выносливости.
24			Гимнастика, элементы единоборств	Разминка. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Круговая тренировка, ОФП. Силовая подготовка по приемам единоборств. . Опорный прыжок через козла ноги врозь.	текущий	Выполнять гимнастические действия. Формировать основные физические качества, выполнять опорный прыжок через коня	Гимнастические маты, конь, мостик, турники	Демонстрируют технически правильное выполнение разученных опорных прыжков
25			Гимнастика, элементы единоборств	Разминка. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Подтягивание. Силовая подготовка по приемам единоборств.	текущий	Выполнять гимнастические действия. Формировать основные физические качества, выполнять опорный прыжок через коня	Гимнастические маты, конь, мостик, турники	Демонстрируют технически правильное выполнение разученных опорных прыжков



26			Гимнастика	Разминка. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Подтягивание. Круговая тренировка, ОФП.	текущий	Выполнять гимнастические действия. Формировать основные физические качества, выполнять опорный прыжок через козла	Гимнастические маты, козел, мостик, турники	Демонстрируют технически правильное выполнение разученных опорных прыжков
27			Гимнастика	Разминка. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Подтягивание.	зачет	Выполнять гимнастические действия. Формировать основные физические качества, выполнять опорный прыжок через коня	Гимнастические маты, конь, мостик, турники	Демонстрируют технически правильное выполнение разученных опорных прыжков
28			Гимнастика	Разминка. Метание набивного мяча, приседания, уголок. Подтягивание. Спортивные игры.	текущий		Набивные мячи, гимнастическая стенка, турники	Использовать данные упражнения для развития силы.
29			Гимнастика	Разминка. Метание набивного мяча, приседания, уголок. Подтягивание.	зачет	Самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости, силы, гибкости	Набивные мячи, гимнастическая стенка, турники	Использовать данные упражнения для развития силы.
30			Гимнастика	Разминка. Упражнения в висах и	текущий	Самостоятельно выполнять	Набивные мячи, гимнастическая	Использовать данные упражнения для

				упорах. Упражнения на матах. Круговая тренировка. Спортивные игры.		упражнения на развитие выносливости, силы, гибкости	стенка, турники	развития силы и выносливости
31			Волейбол	Разминка. Игра в волейбол.	текущий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, знать правила и уметь играть, уметь судить спортивные игры из базовых видов спорта, уметь судить игру	Волейбольные мячи, волейбольная сетка	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
32			Волейбол	Разминка. Игра в волейбол.	текущий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, знать правила и уметь играть, уметь судить спортивные игры из базовых видов спорта, уметь судить игру	Волейбольные мячи, волейбольная сетка	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

**Тематическое планирование по физическому воспитанию.**

**10 класс.**

**3 четверть.**

<b>№ урока п/п</b>	<b>Дата проведения по плану</b>	<b>Дата проведения по факту</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Элементы содержания</b>	<b>Контроль</b>	<b>Планируемые результаты</b>	<b>Средства обучения</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности учащихся</b>
33			Техника Безопасности. Основы волейбола.	Техника безопасности на уроках в зале.	предварительный	Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения, выполнение технических действий.	Спортивный зал, волейбольные мячи.	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
34			Кроссовая подготовка Основы волейбола.	Бег 4 минуты. Разминка. Верхняя передача мяча.	текущий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	Спортивный зал, волейбольные мячи.	Взаимодействовать с о сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.
35			Кроссовая подготовка Основы волейбола.	Равномерный бег до 6 минут. Разминка. Верхняя передача мяча.	текущий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	Спортивный зал, волейбольные мячи.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать

								индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
36			Кроссовая подготовка Основы волейбола.	Равномерный бег 6-7 минут. Разминка. Верхняя передача мяча.	зачет	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	Спортивный зал, волейбольные мячи.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
37			Кроссовая подготовка Основы волейбола.	Равномерный бег 8 минут. Разминка. Верхний пас над собой.	текущий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	Спортивный зал, волейбольные мячи.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.

38			Кроссовая подготовка Основы волейбола.	Равномерный бег 8 минут. Разминка. Верхний пас над собой.	текущий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	Спортивный зал, волейбольные мячи.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
39			Кроссовая подготовка Основы волейбола.	Бег до 8 минут. Разминка. Верхний пас над собой.	зачет	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	Спортивный зал, волейбольные мячи.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
40			Кроссовая подготовка Основы волейбола.	Бег на выносливость. Разминка. Нижний прием мяча.	текущий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения	Спортивный зал, волейбольный мячи.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.

						различными способами, в различных условиях		Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
41			Кроссовая подготовка Основы волейбола.	Бег на выносливость 10 мин. Разминка. Нижний прием мяча.	текущий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	Спортивный зал, волейбольный мячи.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
42			Кроссовая подготовка Основы волейбола.	Бег на выносливость 10 мин. Разминка. Нижний прием мяча.	текущий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	Спортивный зал, волейбольный мячи.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим

								физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
43			Кроссовая подготовка Основы волейбола.	Бег на выносливость. Разминка. Нижняя прямая подача.	текущий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	Спортивный зал, волейбольный мячи.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
44			Кроссовая подготовка Основы волейбола.	Бег на выносливость. Разминка. Нижняя прямая подача.	зачет	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	Спортивный зал, волейбольный мячи.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.

45			Волейбол	Разминка. Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, знать правила игры, уметь судить	Волейбольные мячи, волейбольная сетка	Демонстрируют приобретенные умения и навыки, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке
46			Волейбол	Разминка. Передача мяча над собой, в парах и тройках.	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, знать правила игры, уметь судить	Волейбольные мячи, волейбольная сетка	Демонстрируют приобретенные умения и навыки, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке
47			Волейбол	Разминка. Нижний прием мяча.	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, знать правила игры, уметь судить	Волейбольные мячи, волейбольная сетка	Демонстрируют приобретенные умения и навыки, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке
48			Волейбол	Разминка. Верхняя,	зачет	Выполнять	Волейбольные	Демонстрируют



				нижняя передачи мяча в парах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку		технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, знать правила игры, уметь судить	мячи, волейбольная сетка	приобретенные умения и навыки, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке
49			Волейбол	Разминка. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, знать правила игры, уметь судить	Волейбольные мячи, волейбольная сетка	Демонстрируют приобретенные умения и навыки, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке
50			Волейбол	Разминка. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	зачет	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, знать правила игры, уметь судить	Волейбольные мячи, волейбольная сетка	Демонстрируют приобретенные умения и навыки, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке
51			Волейбол	Разминка. Верхняя прямая подача мяча.	текущий	Выполнять технические	Волейбольные мячи,	Демонстрируют приобретенные умения

				Передача мяча в кругу.		действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, знать правила игры, уметь судить	волейбольная сетка	и навыки, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке
52			Волейбол	Разминка. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, знать правила игры, уметь судить	Волейбольные мячи, волейбольная сетка	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

**Тематическое планирование по физическому воспитанию.**

**10 класс.**

**4 четверть.**

<b>№ урока п/п</b>	<b>Дата проведения по</b>	<b>Дата проведения по</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Элементы содержания</b>	<b>Контроль</b>	<b>Планируемые результаты</b>	<b>Средства обучения</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности учащихся</b>
--------------------	---------------------------	---------------------------	-------------------	----------------------------	-----------------	-------------------------------	--------------------------	--

	плану	факту						
53			Техника безопасности. Волейбол. Легкая атлетика.	Техника безопасности на уроках физкультуры в зале и на улице.	предварительный	Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения, выполнение технических действий.	Спортивный зал, стадион	Организовывать со совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.
54			Волейбол. Легкая атлетика.	Разминка. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча. Челночный бег 3X10	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Волейбольные мячи, волейбольная сетка	Демонстрируют приобретенные умения и навыки, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке
55			Волейбол. Легкая атлетика.	Разминка. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Челночный бег 3X10	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Волейбольные мячи, волейбольная сетка	Демонстрируют приобретенные умения и навыки, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке
56			Волейбол. Легкая атлетика.	Разминка. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Челночный бег 4X9	зачет	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, знать правила игры, уметь	Волейбольные мячи, волейбольная сетка	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

						судить		
57			Волейбол. Легкая атлетика.	Разминка. Учебно- тренировочная игра в волейбол. Челночный бег 4X9	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, знать правила игры, уметь судить	Волейбольные мячи, волейбольная сетка	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
58			Волейбол. Легкая атлетика.	Разминка. Учебно- тренировочная игра в волейбол. Челночный бег 10X10	зачет	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, знать правила игры, уметь судить	Волейбольные мячи, волейбольная сетка	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
59			Баскетбол. Легкая атлетика.	Разминка. . Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски в кольцо после ведения.	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Баскетбольные мячи, стойки, баскетбольные кольца	Демонстрируют приобретенные умения и навыки, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке

				Штрафной бросок. Челночный бег 10X10				
60			Баскетбол. Легкая атлетика.	Разминка. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Прыжок в длину с места.	зачет	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Баскетбольные мячи, стойки, баскетбольные кольца	Демонстрируют приобретенные умения и навыки, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке
61			Баскетбол. Легкая атлетика.	Разминка. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Броски в кольцо с точек. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Прыжок в длину с места.	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Баскетбольные мячи, стойки, баскетбольные кольца	Демонстрируют приобретенные умения и навыки, освоенные технические приемы в соревновательной обстановке
62			Баскетбол. Легкая атлетика.	Разминка. Броски в кольцо после ведения. Штрафной бросок. Бросок в прыжке. Тройной прыжок.	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и	Баскетбольные мячи, стойки, баскетбольные кольца	Демонстрируют приобретенные умения и навыки, освоенные технические приемы в соревновательной

						соревновательной деятельности		обстановке
63			Баскетбол. Легкая атлетика.	Разминка. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра 5x5 . Тройной прыжок.	зачет	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, знать правила игры, уметь судить	Баскетбольные мячи, стойки, баскетбольные кольца	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
64			Легкая атлетика	Разминка. Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	текущий	Уметь правильно выполнять разбег и подбирать толчковую ногу. Уметь выполнять приземление	Рулетка, гимнастические маты, стойки для прыжков	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.
65			Легкая атлетика	Разминка. Прыжок в высоту с прямого разбега. Бег 30 метров. Метание мяча в цель	текущий	Уметь правильно выполнять разбег и подбирать толчковую ногу. Уметь выполнять приземление	Рулетка, гимнастические маты, стойки для прыжков	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.
66			Легкая атлетика	Разминка. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. Бег 30 метров. Метание мяча в цель Бег 600метров		Уметь правильно выполнять разбег и подбирать толчковую ногу. Уметь выполнять приземление	Рулетка, гимнастические маты, стойки для прыжков	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.
67			Легкая атлетика	Разминка. Метание гранаты на дальность.	зачет	В равномерном темпе пробегать	Беговые дорожки, секундомер,	Применять метательные и беговые

				Бег 100 метров.		дистанцию, метать мяч и гранату с максимальной силой.	теннисные мячи, гранаты, рулетка	упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.
68			Легкая атлетика	Разминка. Бег 2000 метров. Метание гранаты. Бег 100 метров. . Тройной прыжок.	текущий	В равномерном темпе пробегать дистанцию, метать мяч и гранату с максимальной силой, с максимальной скоростью пробегать спринтерскую дистанцию	Беговые дорожки, секундомер, теннисные мячи, гранаты, рулетка	Применять метательные и беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.

**2 четверть-21 час**

**3 четверть-30 часов**

**4 четверть-24 часа**