

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1 им.А.Н. Кибизова
г.Дигоры РСО –Алания**

РАССМОТРЕНО

ШМО:

Руководитель

Цопанов Т.Б.

«30» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР
Икаев Б.В.

«30» августа 2023г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ №1 г.Дигоры

/Акоев Т.Ю./

«30» августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре для 10 класса
на 2023-2024 учебный год**

Дигора, 2023 г.

Аннотация

1. Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе следующих нормативно – правовых документов:
 - Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
 - Федеральный компонент государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ 05.03.2004 г. № 1089;
 - Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы 2020-2024гг.
 - Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта и учебного плана учреждения из расчета 210 часов за два года обучения (3 часа в неделю в 10-11 классах), на основе авторской программы В.И. Ляха (Физическая культура. Рабочие программы. (М.: Просвещение, 2016).
 - Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждено в 2014 г.)

УМК для преподавателя:

Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10 класс: пособия для учителей образовательных организаций / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2015г./ и в соответствии с выбранными учебниками:

УМК для обучающихся:

Физическая культура 10-11 класс. Базовый уровень. / В.И. Лях. - М.: Просвещение.2018г./

Учебник прошел экспертизу, включен в Федеральный перечень и обеспечивает освоение образовательной программы среднего общего образования.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей обучающегося, его самоопределения.

2. Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в школе 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, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, формирование культуры здорового образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций.

3. Количество часов на изучение дисциплины

10 класс –68 часов(2ч. в неделю),

4. Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10 классе.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры (волейбол)	24
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	7
1.4	Легкая атлетика	10
1.5	Кроссовая подготовка	8
1.6	Баскетбол	14
	Итого	68

5. Текущий контроль и промежуточная аттестация по учебному предмету проводятся в соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся по дисциплине «Физическая культура»».

Промежуточная аттестация по физической культуре подразделяется на текущую,(включающую в себя поурочное, потематическое и почетвертное оценивание образовательных результатов обучающихся) и промежуточную (годовую).

Основанием для проведения промежуточной аттестации являются качественные и количественные критерии оценивания результатов обучения по физической культуре.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ по физической культуре.

Раздел 1. Планируемые результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированность 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. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у

обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметные результаты образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Личностные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

- 1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;
- 2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;
- 3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- 4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания- науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);
- 6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;
- 7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;
- 8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

- 9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;
- 12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;
- 14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение строить логическое доказательство;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) умение использовать, создавать и преобразовывать различные символичные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;

8) умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности

Предметные результаты на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура». В соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Оценочные материалы

Нормативы по физкультуре за 10 класс

Упражнения, 10 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 4×9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
<u>Бег 30 м</u> , с	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 м, с	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2 км, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3 км метров, мин	12,40	13,30	14,30			
Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,10
Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	без учета времени		
Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на перекладине	12	10	7			
<u>Подъем переворотом в упор на высокой перекладине</u>	3	2	1			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4			
Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	40	35	40	35	30
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	65	60	50	75	70	60

Раздел 2. Содержание учебного материала

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Основы знаний о физической культуре

Правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Организация и проведение спортивно – массовых соревнований. Способы регулирования массы тела человека. Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений.

Спортивные игры: Баскетбол. Волейбол. Футбол

Терминология избранной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Легкоатлетические упражнения.

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнования по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Лыжная подготовка.

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

Спортивные игры

Баскетбол.

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

Волейбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Футбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание,

перехват, отбор). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с набивными мячами, со скакалкой, с гимнастическими скамейками.

Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 – 180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры: юноши: подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися.
Девушки: подтягивание из вися лежа.

Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см.

Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см..

Развитие координационных способностей: комбинации ОРУ с предметами и без; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения на скамейках, на стенке. Акробатические упражнения. Игры, эстафеты, полоса препятствий.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног. Упражнения в висах и упорах с гантелями, штангой, набивными мячами.

Девушки: упражнения в висах и упорах, ОРУ с предметами и без, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром, акробатические, на стенке, с предметами.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 15 до 25 мин. Бег на 1000 м, 2000м (д); 3000м (ю).

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния (юноши до 20м, девушки 12 – 14 м). Метание гранаты с места на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние (ю – 700г, д – 500г); в цель (2*2) с расстояния 10 – 12м. Броски набивного мяча (ю – 3 кг, д – 2 кг).

Развитие выносливости: кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

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

1.1. Социокультурные основы.

10. класс. 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 движения.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. 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.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

1.4. Приемы саморегуляции.

10- класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10- класс. 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.

1.6. Волейбол.

10 класс. Терминология волейбола. 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.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10- класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10 класс. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. 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.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и

подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

1.4. Приемы саморегуляции.

10 класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10 класс. 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.

1.6. Волейбол.

10 класс Терминология волейбола. 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.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10 класс Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10 класс. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности

Раздел 3. Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
	Легкая атлетика (10 часов)		
1(1)	Вводный инструктаж Т.Б. на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег, низкий старт. Бег 30-60 м.	1.09	
2(2)	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30м.	1.09	
3(3)	Низкий старт. Финиширование. Бег 30-60м. Эстафетный бег.	3.09	
4(4)	КУ-60м. Сдача норм ГТО. Эстафетный бег 4х60м	8.09	
5(5)	Метание гранаты. Биохимическая основа метания. Гладкий бег до 10 мин.	8.09	
6(6)	Метание гранаты с разбега. Бег 1000м.- учёт.	10.09	
7(7)	Метание гранаты- учёт . Сдача норм ГТО Бег 2000м..	15.09	
8(8)	Кроссовая подготовка бег 3000 м учёт. Сдача норм ГТО Спортигры.	15.09	
9(9)	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег 3х10 м.	22.09	
10(10)	Прыжок в длину с разбега -учёт . Спортивные игры – Волейбол (11 часов)	24.09	
11(1)	Инструктаж Т.Б. на уроках волейбола. Верхняя передача.	29.09	
12(2)	Тактика игры. Челночный бег 3 х 10 м. Сдача норм ГТО.	29.09	
13(3)	Техника приёма и передачи мяча. Позиционное нападение. Учебная игра.	1.10	
14(4)	Техника подачи мяча.	6.10	
15(5)	Нападающий удар через сетку. Прыжок в длину с места – контроль на результат. Сдача норм ГТО	6.10	
16(6)	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.	8.10	
17(7)	Групповые и командные тактические действия при нападении и защите.	13.10	
18(8)	Групповые и командные тактические действия при нападении и защите. Учебно-тренировочная игра по правилам.	13.10	
19(9)	Учебно-тренировочная игра по правилам. Подтягивание, сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат. Сдача норм ГТО.	15.10	
20(10)	Учебно-тренировочная игра по правилам.	20.10	
21(11)	Учебно-тренировочная игра по правилам. Спортивные игры - Баскетбол (6 часов)	20.10	
	Инструктаж ТБ на уроках баскетбола.		
22(1)	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	22.10	
23(2)	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением	5.11	

	(в различных построениях). Штрафной бросок.	
24(3)	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением (в различных построениях). Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. – контроль. Сдача норм ГТО.	7.11
25(4)	Учебно-тренировочные игры по правилам.	10.11
26(5)	Учебно-тренировочные игры по правилам. Прыжок в длину с места – контроль на результат.	10.11
27(6)	Учебно-тренировочные игры по правилам. Штрафной бросок	12.11
28(1)	Учебно-тренировочные игры по правилам	17.11
	Спортивная гимнастика-(7 часов)	
29(1)	Инструктаж ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения - повороты кругом в движении, перестроение. Висы и упоры.	17.11
30(2)	Акробатика - длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках. Комбинация освоенных элементов.	19.11
31(3)	Акробатика - длинный кувырок через препятствие; стойка на руках. Круговая тренировка	24.11
32 (4)	Круговая тренировка. Упражнения на высокой перекладине	1.12
33 (5)	Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади.	3.12
34 (6)	Техника подъема в упор силой на высокой перекладине.	8.12
35 (7)	Лазание по канату на скорость. Упражнения на высокой перекладине	10.12
	Спортивные игры – Волейбол (9 часов)	
36(1)	Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу. Верхняя передача мяча.	12.01
37(2)	Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу.	12.01
38(3)	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	14.01
39 (4)	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	19.01
40 (5)	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	19.01
41 (6)	Учебно-тренировочная игра. Учебно-тренировочная игра.	21.01
42 (7)	Оценка техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	26.01
43 (8)	Нападение через 3-ю зону. Учебно-тренировочная игра.	26.01
44(9)	Нападение через 3-ю зону. Учебно-тренировочная игра.	28.01
	Спортивные игры баскетбол (14 часов)	
45(1)	Передача мяча в движении с сопротивлением	04.03
46(2)	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	9.03
47(3)	Оценка техники броска в прыжке. Учебная игра	9.03
48(4)	Ведение мяча с сопротивлением.	11.03
49(5)	Бросок мяча в прыжке с сопротивлением.	16.03
50(6)	Сочетание приемов ведения и броска.	16.03
51(7)	Индивидуальные действия в защите. Штрафной бросок.	18.03
52(8)	Нападение против зонной защиты. Штрафной бросок.	30.03
	Спортивные игры – волейбол (6 часов)	
53-54(1-2)	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест.	20.04
55-56(3-4)	Оценка техники передачи мяча. Учебная игра	20.04

57-58(5-6)	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра Легкая атлетика (10 часов)	22.04
59(1)	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Стартовый разгон	4.05
60(2)	Низкий старт. Финиширование.	6.05
61(3)	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3х10м.	8.05
62(4)	Прыжок в длину с разбега. Подтягивания из виса –учёт.	11.05
63(5)	Прыжок в длину с места- учёт Метание а цель.	11.05
64(6)	Промежуточная аттестация.	13.05
65(7)	Бег 60м учёт. Метание на дальность.	18.05
66(8)	Метание гранаты на дальность – учёт. Кроссовая подготовка 1000м.	18.05
67(9)	Кроссовая подготовка 1000м- учёт. Преодоление препятствий	20.05
68(10)	Бег 2000м. Спортигры.	25.05

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№	Наименование объектов и средств МТО	Кол-во	Примечания
1.1	Стандарт ООО по физической культуре Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.:	Д	
1.2	учеб.для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2015.	Д	
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование Гимнастика		
2.1	Стенка гимнастическая	Г	
2.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
2.3	Козел гимнастический	Г	
2.4	Конь гимнастический	К	
2.5	Перекладина гимнастическая	Г	
2.6	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
2.7	Канат для лазанья	Г	
2.8	Мост гимнастический подкидной	Г	
2.9	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
2.10	Стойки для штанги	Г	
2.11	Штанги тренировочные	Г	
2.12	Гантели наборные	Г	
2.13	Маты гимнастические	Г	
2.14	Мяч малый теннисный	К	
2.15	Скакалка гимнастическая	К	

2.16 Мяч малый мягкий	К
2.17 Палка гимнастическая	К
2.18 Обруч гимнастический	К
Легкая атлетика	
2.20 Планка для прыжков в высоту	Д
2.21 Стойки для прыжков в высоту	Д
2.22 Флажки разметочные на опоре	Г
2.23 Лента финишная	Д
2.24 Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г
2.25 Рулетка измерительная	Д
2.26 Номера нагрудные	Г
Спортивные игры	
2.27 Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д
2.28 Мячи баскетбольные	Г
2.29 Жилетки игровые с номерами	Г
2.30 Стойки волейбольные универсальные	Д
2.31 Сетка волейбольная	Д
2.32 Мячи волейбольные	Г
2.33 Ворота для мини-футбола	Д
2.24 Сетка для ворот мини-футбола	Д
2.35 Мячи футбольные	Г
2.36 Номера нагрудные	Г
2.37 Компрессор для накачивания мячей	Д
Средства доврачебной помощи	
2.38 Аптечка медицинская	Д
3. Пришкольный стадион (площадка)	
3.1 Сектор для прыжков в длину	Д
3.2 Игровое поле для футбола	Д
3.3 Площадка игровая баскетбольная	Д
3.4 Площадка игровая волейбольная	Д
3.5 Гимнастический городок	Д
3.6 Полоса препятствий	Д

Примечание.

Д- демонстрационный экземпляр;

К- комплект (из расчета на каждого учащегося);

Г- комплект, необходимый для практической работы в группах