

Ростовская область Тацинский район станица Тацинская  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Тацинская средняя общеобразовательная школа № 2

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания МО  
учителей физической культуры и ОБЖпо УВР \_\_\_\_\_  
Руководитель МО \_\_\_\_\_ В.С. Севрюгин  
Протокол МО от 31.08.2021 № 1

СОГЛАСОВАНОУТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора \_\_\_\_\_  
Директор школы \_\_\_\_\_ Н.В.Колбасина  
Приказ от 31.08.2021г.№ 186  
31 «августа». 2021г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре 10 класс  
среднее общее образование  
количество часов:105 часов (3 часа в неделю)  
учитель: Лысенко Анна Владимировна

Программа разработана на основе: «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И.

Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014).

2021- 2022 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 10 класса среднего общего образования составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС ООО, 17.05.2012г. №413), программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2014), основной образовательной программы школы на 2021-2022 учебный год.

**Учебник:** Физическая культура. 10-11 кл. :учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. А. А. Зданевич ; под общ.ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2018.

Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность

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

### **Цели данной программы:**

- обучение физическим упражнениям таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

### **Задачи изучения:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности

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

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

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

В соответствии с Приказом Минобразования Ростовской области от 28.07.2017г № 542 «О введении с 01.09.2017г в образовательную программу уроков по изучению основ здорового питания» в рабочую программу введены уроки по изучению здорового питания школьников.

#### **ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССЕ ПРОВОДИТСЯ В ЦЕЛЯХ:**

- постоянного мониторинга учебных достижений обучающихся в течение учебного года, в соответствии с требованиями соответствующего федерального государственного образовательного стандарта общего образования;
- определения уровня сформированности личностных, метапредметных, предметных результатов;
- определения направлений индивидуальной работы с обучающимися;
- оценки индивидуальных образовательных достижений обучающихся и динамики их роста в течение учебного года;
- выявления индивидуально значимых и иных факторов (обстоятельств), способствующих или препятствующих достижению обучающимися планируемых образовательных результатов освоения соответствующей основной общеобразовательной программы.

Формами текущего контроля могут быть:

- тестирование;
- устный опрос;
- сдача нормативов;

Результаты текущего контроля успеваемости обучающихся отражаются в классном и электронном журнале в соответствии с системой контроля, а также по итогам полугодий.

**Региональный компонент включен в содержание упражнений и заданий и составляет не менее 10% от общего материала.**

**Целью регионального компонента в программе является сохранение спортивных традиции народа и этноса региона**

| № урока | Дата  | Тема   | Региональный компонент |
|---------|-------|--|------------------------|
| 2       | 02.09 | Развитие скоростных качеств. Тестирование бега на 100м. Игра «Лапта».  | Игра «Лапта».          |
| 3       | 07.09 | Бег на короткие дистанции. Игра «Лапта»<br>Строевые упражнения.        | Игра «Лапта».          |
| 22      | 19.10 | Эстафетный бег. Игра «Крестик».<br>Строевые упражнения.                | Игра «Крестик».        |
| 23      | 21.10 | Передача эстафетной палочки. Игра «Казачьи»                            | Игра «Казачьи»         |
| 24      | 25.10 | Встречная эстафета. Игра «Казачьи».<br>Строевые упражнения.            | Игра «Казачьи»         |
| 25      | 26.10 | Бег по пересеченной местности до 15 мин.<br>Игра «Казачьи забавы»      | Игра «Казачьи забавы»  |
| 27      | 08.11 | Кувьрки назад, вперед.<br>Игра «Казачьи забавы»                        | Игра «Казачьи забавы»  |
| 28      | 09.11 | Прыжки в глубину с высоты. Передача эстафетной палочки. Игра «Казачьи» | Игра «Казачьи»         |
| 60      | 07.02 | Штрафной бросок. Игра «Казачьи»  | Игра «Казачьи»         |
| 70      | 01.03 | Нижняя подача, приём подачи. Игра «Казачьи»                            | Игра «Казачьи»         |
| 71      | 03.03 | Верхняя подача, нижняя подача Игра «Каша»                              | Игра «Казачьи»         |
| 94      | 17.05 | Метание гранаты. Игра «Лёвкин хвост»                                   | Игра «Лёвкин хвост»    |
|         |       |  |                        |

В течение учебного года возможна корректировка распределения часов по темам и изменение даты проведения уроков(зачетов ) с учетом хода усвоения учебного материала обучения или в связи с другими объективными причинами.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА, КУРСА**

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- экологическая культура, бережное отношение к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта экологонаправленной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

#### **Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта экологонаправленной деятельности;

- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**Планируемые метапредметные результаты освоения ООП**

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Обучающийся научится:**

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Обучающийся научится:**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Обучающийся научится:**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **Предметные результаты**

В результате изучения учебного предмета "Физическая культура" на уровне среднего общего образования:

#### **Обучающийся на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;



- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

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

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

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с Учебным планом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Тацинская средняя общеобразовательная школа №2 предусмотрено обязательное изучение физической культуры на этапе среднего общего образования в 10 классе в объёме 105ч. Согласно календарному учебному графику и расписанию уроков на 2021-2022 учебный год в МБОУ Тацинская СОШ №2 курс программы реализуется за 100 часов. В текущем учебном году Правительство РФ определило 6 праздничных дней (23 февраля, 8 марта, 3,3,9,10 мая). Учебный материал изучается в полном объёме.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10 класс)**

В 10 классе единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений выделяю время в процессе уроков.

#### **1. Легкая атлетика. (13 часов)**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Бег. Прыжки в длину. Метание малого мяча.

## **2.Кроссовая подготовка. (12 часов)**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Бег до 10 мин. Чередование бега и ходьбы. Равномерный бег.

## **3.Гимнастика.(22 часа)**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Развитие силовых способностей. Упражнения для гибкости. Наклон вперед из положения сидя. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок. Лазание по канату. Висы и упоры. Подтягивание в висе.

## **4. Спортивные игры. (30 часов)**

### ***Баскетбол (18 часов)***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### ***Волейбол(12 часов)***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

## **5. Кроссовая подготовка. (8 часов)**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Бег до 14 мин. Чередование бега и ходьбы. Равномерный бег. Бег в гору сторы.

## **6. Легкая атлетика. (15 часов)**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

| №<br>урока | №<br>урока<br>в<br>теме | Дата     |          | Раздел, тема урока, количество часов                                      | Материально-техническое обеспечение                    |
|------------|-------------------------|----------|----------|---|--|
|            |                         | По плану | По факту |   |  |
|            |                         |          |          | <b>Раздел «Лёгкая атлетика» (13часов):</b>                                |  |
| 1          | 1                       | 02.09.   | 02.09.   | ТБ на уроке. Беседа о правильном питании, как о залого крепкого здоровья. | Правила безопасности на уроках физкультуры. Секундомер |
| 2          | 2                       | 06.09    | 06.09    | Развитие скоростных качеств. Тестирование бега на 100м. Игра «Лапта».     | Секундомер, флажки, свисток, бита, мяч                 |
| 3          | 3                       | 07.09    | 07.09    | Бег на короткие дистанции. Игра «Лапта»<br>Строевые упражнения.           | Секундомер<br>флажки, свисток                          |
| 4          | 4                       | 09.09    | 09.09    | Тестирование бега на 30м и челночный бега 3*10м.<br>зачет 1ч.             | Секундомер, флажки, свисток                            |
| 5          | 5                       | 13.09    | 13.09    | Техника метания гранаты на дальность с разбега                            | Секундомер, флажки, свисток                            |
| 6          | 6                       | 14.09    | 14.09    | Метание гранаты на дальность.   | Секундомер, флажки, свисток                            |
| 7          | 7                       | 16.09    | 16.09    | Тестирование бега на 2000м и 3000м .зачет 1ч.                             | Рулетка, флажки, свисток                               |
| 8          | 8                       | 20.09    | 20.09    | Прыжки в длину с разбега.   | Рулетка, флажки, свисток                               |
| 9          | 9                       | 21.09    | 21.09    | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».                          | Рулетка, флажки, свисток                               |
| 10         | 10                      | 23.09    | 23.09    | Метание гранаты на дальность. Шестиминутный бег.                          | Рулетка, флажки, свисток                               |
| 11         | 11                      | 27.09    | 27.09    | Равномерный бег. Развитие выносливости..                                  | Гранаты для метания, рулетка, флажки                   |
| 12         | 12                      | 28.09    | 28.09    | Совершенствование техники метания. Равномерный бег.                       | Гранаты для метания, рулетка,<br>флажки, свисток       |
| 13         | 13                      | 30.09    | 30.09    | Тестирование прыжка в длину с места.зачет1ч.                              | Гранаты для метания, рулетка,<br>флажки, свисток       |
|            |                         |          |          | <b>Раздел: «Кроссовая подготовка» (12часов)</b>                           |  |
| 14         | 1                       | 04.10    | 04.10    | Броски малого мяча на точность. Кроссовая подготовка.                     | Секундомер, флажки, свисток                            |
| 15         | 2                       | 05.10    | 05.10    | Шестиминутный бег-тест. Строевые упражнения.                              | Секундомер, флажки, свисток                            |
| 16         | 3                       | 07.10    | 07.10    | Прыжки в высоту .Бег 1000м на время-зачет 1ч..                            | Секундомер, флажки, свисток                            |
| 17         | 4                       | 11.10    |          | Чередование бега с ходьбой (14 минут) Прыжки в высоту.                    | Секундомер, флажки, свисток                            |
| 18         | 5                       | 12.10    |          | Прыжок в длину с места- тест. Прыжки в высоту.                            | Рулетка, флажки, свисток                               |
| 19         | 6                       | 14.10    |          | Бег по пересеченной местности до 15 минут.                                | Секундомер, флажки, свисток                            |

|                                       |    |       |  |   |  |
|---------------------------------------|----|-------|--|---|--|
|                                       |    |       |  | Прохождение л/а препятствий.  |  |
| 20                                    | 7  | 18.10 |  | Прыжковый комплекс упражнений. Строевые упражнения.                               | Гимнастическая скамейка, скакалка, свисток               |
| 21                                    | 8  | 19.10 |  | Преодоление препятствий. Бег в гору.  | Мячи, секундомер, флажки, свисток                        |
| 22                                    | 9  | 21.10 |  | Эстафетный бег. Игра «Крестик». Строевые упражнения.                              | Эстафетная палочка, флажки, свисток, секундомер          |
| 23                                    | 10 | 25.10 |  | Передача эстафетной палочки. Игра «Казачьи»                                       | Секундомер, эстафетные палочки, флажки, свисток          |
| 24                                    | 11 | 26.10 |  | Встречная эстафета. Игра «Казачьи». Строевые упражнения.                          | Секундомер, Эстафетные палочки, флажки, свисток          |
| 25                                    | 12 | 28.10 |  | Бег по пересеченной местности до 15 мин. Игра «Казачьи забавы»                    | Секундомер, флажки, свисток                              |
| <b>Раздел «Гимнастика» (22 часа):</b> |    |       |  |   |  |
| 26                                    | 1  | 08.11 |  | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.                | Секундомер, флажки, свисток, мячи                        |
| 27                                    | 2  | 09.11 |  | Кувырки назад, вперед. Игра «Казачьи забавы»                                      | Правила безопасности на уроках, физкультуры. Гимн., маты |
| 28                                    | 3  | 11.11 |  | Прыжки в глубину с высоты. Передача эстафетной палочки. Игра «Казачьи»            | Швед стенка, Гимн. Скамейка, эспандеры,                  |
| 29                                    | 4  | 15.11 |  | Акробатические комбинации. Упражнения для развития гибкости. Строевые упражнения. | Маты, диск здоровья, скакалки.                           |
| 30                                    | 5  | 16.11 |  | Акробатические комбинации. Наклон вперед из положения сидя –зачет 1ч..            | Маты, диск здоровья, скакалки.                           |
| 31                                    | 6  | 18.11 |  | Упражнения на гимнастическом бревне. Прыжки со скакалкой за 30 сек.               | Мячи, скакалки, диски здоровья                           |
| 32                                    | 7  | 22.11 |  | Упражнения на гимнастическом бревне. Элементы акробатики.                         | скакалки, гантели, маты                                  |
| 33                                    | 8  | 23.11 |  | Комбинации на гимнастическом бревне. Строевые упражнения.                         | скакалки, гимн обручи, маты                              |
| 34                                    | 9  | 25.11 |  | Составление комбинации из элементов акробатики.                                   | скакалки, диски здоровья, маты                           |
| 35                                    | 10 | 29.11 |  | Совершенствование зачетной комбинации. Строевые упражнения.                       | скакалки, диски здоровья, маты                           |
| 36                                    | 11 | 30.11 |  | Сдача зачетной комбинации. Тест-1ч.   | диски здоровья, гантели, маты                            |
| 37                                    | 12 | 02.12 |  | Лазание по канату произвольным способом. Строевые                                 | Канат, маты, шведская стенка                             |

|    |    |       |  |   |   |
|----|----|-------|--|---|---|
|    |    |       |  | упражнения  |   |
| 38 | 13 | 06.12 |  | Лазание по канату в два приема.                                     | Канат, маты, гантели, шведская стенка                               |
| 39 | 14 | 07.12 |  | Совершенствование лазания.  | Канат, маты, шведская стенка  |
| 40 | 15 | 09.12 |  | Проверка умений в лазании по канату. Опорный прыжок.                | Канат, маты, шведская стенка  |
| 41 | 16 | 13.12 |  | Висы и упоры. Пресс за 30 сек. Опорный прыжок. Строевые упражнения. | Перекладины, шведская стенка, секундомер, маты                      |
| 42 | 17 | 14.12 |  | Совершенствование висов и упоров. Равновесие. Опорный прыжок.       | Перекладины, маты, шведская стенка, гимнастические бревно, скамейка |
| 43 | 18 | 16.12 |  | Подтягивание в висе, Опорный прыжок – зачет 1ч..                    | Перекладины, маты, эспандеры  |
| 44 | 19 | 20.12 |  | Равновесие. Опорный прыжок. Строевые упражнения.                    | Гимнастические козёл, бревно, трамплин, маты                        |
| 45 | 20 | 21.12 |  | Совершенствование опорного прыжка.                                  | Гимнастические козёл, трамплин, маты                                |
| 46 | 21 | 23.12 |  | Вис на согнутых руках. Зачет 1ч.                                    | Перекладины, маты, эспандеры, скакалки                              |
| 47 | 22 | 27.12 |  | Челночный бег 3*10м   | Секундомер, свисток, скакалки                                       |
|    |    |       |  |   |   |
| 48 | 1  | 28.12 |  | Техника безопасности в баскетболе.                                  | Правила безопасности на уроках физкультуры, мячи                    |
| 49 | 2  | 30.12 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок .                        | Мячи, свисток, секундомер   |
| 50 | 3  | 13.01 |  | Ведение мяча с пассивным сопротивлением<br>Игра «Казачьи забавы»    | Мячи, свисток, секундомер   |
| 51 | 4  | 17.01 |  | Личная защита. Учебная игра.  | Мячи, свисток, секундомер   |
| 52 | 5  | 18.01 |  | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.                      | Мячи, свисток, секундомер   |
| 53 | 6  | 20.01 |  | Бросок мяча одной рукой от головы в движении.                       | Мячи, свисток, секундомер   |
| 54 | 7  | 24.01 |  | Позиционное нападение со сменой места.                              | Мячи, свисток, секундомер, скакалки                                 |
| 55 | 8  | 25.01 |  | Сочетание приемов передвижений и остановок                          | Мячи, свисток, секундомер, скакалки                                 |
| 56 | 9  | 27.01 |  | Ведение правой, левой рукой. Развитие координационных качеств       | Мячи, свисток, стойки, кегли  |
| 57 | 10 | 31.01 |  | Тактические действия в игре. Игра «В шапку»                         | Мячи, свисток, стойки, кегли  |
| 58 | 11 | 01.02 |  | Передача одной рукой от плеча в игровой ситуации                    | Мячи, свисток, стойки, кегли  |
| 59 | 12 | 03.02 |  | Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока                    | Мячи, свисток, стойки, кегли  |
| 60 | 13 | 07.02 |  | Штрафной бросок. Игра «Каши»  | Мячи, свисток   |
| 61 | 14 | 08.02 |  | Совершенствование штрафного броска.                                 | Мячи, свисток   |
| 62 | 15 | 10.02 |  | Контроль техники штрафного броска.                                  | Мячи, свисток   |

|   |    |       |  |  |   |
|---|----|-------|--|--|---|
| 63  | 16 | 14.02 |  | Совершенствование техники 2х шагов   | Мячи, свисток                               |
| 64  | 17 | 15.02 |  | Контроль техники двух шагов.   | Мячи, свисток                               |
| 65  | 18 | 17.02 |  | Сочетание приемов ведения, передачи, броска.                                       | Мячи, свисток                               |
|   |    |       |  | <b>Раздел «волейбол» (12 часов)</b>  | Мячи, свисток                               |
| 66  | 1  | 21.02 |  | Техника безопасности при игре в волейбол Правила игры. Разговор о здоровом питании | Мячи, свисток                               |
| 67  | 2  | 22.02 |  | Стойка игрока и передвижения   | Мячи, свисток                               |
| 68  | 3  | 24.02 |  | Ловля и передача мяча комбинации из разученных передвижений                        | Мячи, свисток                               |
| 69  | 4  | 28.02 |  | Техника подачи мяча.   | Мячи, свисток                               |
| 70  | 4  | 01.03 |  | Нижняя подача, приём подачи. Игра «Каши»   | Мячи, свисток                               |
| 71  | 6  | 03.03 |  | Верхняя подача, нижняя подача Игра «Каши»  | Мячи, свисток                               |
| 72  | 7  | 07.03 |  | Прием мяча снизу, двумя руками над собой   | Мячи, свисток                               |
| 73  | 8  | 10.03 |  | Передача мяча двумя руками сверху в парах  | Мячи, свисток                               |
| 74  | 9  | 14.03 |  | Отбивание мяча кулаком через сетку   | Мячи, свисток                               |
| 75  | 10 | 15.03 |  | Контроль верхней прямой подачи   | Мячи, свисток                               |
| 76  | 11 | 17.03 |  | Зонная защита  | Мячи, свисток                               |
| 77  | 12 | 21.03 |  | Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовкой.                            | Мячи, свисток                               |
| <b>Раздел «Кроссовая подготовка» (8 часов):</b> |    |       |  |  |   |
| 78  | 1  | 22.03 |  | Учебная игра   | Мячи, свисток                               |
| 79  | 2  | 04.04 |  | Чередование бега с ходьбой до (10 мин)   | Флажки, свисток, секундомер, мячи           |
| 80  | 3  | 05.04 |  | Бег в равномерном темпе (до 10 мин)<br>Игра «В три бабки»                          | Флажки, свисток, секундомер, мячи, скакалки |
| 81  | 4  | 07.04 |  | Совершенствование выносливости (бег до 14 мин)                                     | Флажки, свисток, секундомер, мячи           |
| 82  | 5  | 11.04 |  | Бег с преодолением препятствий. Игра «В три бабки»                                 | Флажки, свисток, секундомер, мячи,          |
| 83  | 6  | 12.04 |  | Бег по пересеченной местности (до 17 мин)  | Флажки, свисток, секундомер, мячи           |
| 84  | 7  | 14.04 |  | Совершенствование выносливости (бег в гору, с горы)                                | Флажки, свисток, секундомер, мячи,          |
| 85  | 8  | 18.04 |  | Шести минутный бег-зачет 1ч.. Игра «В три бабки»                                   | Флажки, свисток, секундомер, мячи           |
|   |    |       |  | <b>Раздел «Лёгкая атлетика» (15 часов):</b>  |   |
| 86  | 1  | 19.04 |  | Техника безопасности на занятиях л/атлетикой. Беседа о здоровом питании.           | Флажки, свисток, секундомер, мячи, скакалки |
| 87  | 2  | 21.04 |  | Низкий старт. Бег с ускорением. Игра «Ляпка»                                       | Флажки, свисток, секундомер, мячи,          |

|     |    |       |  |  |                                   |
|-----|----|-------|--|--|-----------------------------------|
| 88  | 3  | 25.04 |  | Бег 30м на время-тест. Игра «Ляпка»  | Флажки, свисток, секундомер, мячи |
| 89  | 4  | 26.04 |  | Контроль бега на 60м. Игра «Ляпка» Развитие скоростно-силовых качеств.                       | Флажки, свисток, секундомер, мячи |
| 90  | 5  | 28.04 |  | Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с разбега | Свисток, гантели, эспандеры       |
| 91  | 6  | 05.05 |  | Контроль прыжков в длину с разбега   | Рулетка, флажки, скакалки         |
| 92  | 7  | 12.05 |  | Метание гранаты. Игра «Лёвкин хвост»   | Рулетка, флажки, скакалки         |
| 93  | 8  | 16.05 |  | Совершенствование техники метания  | Рулетка, флажки, скакалки         |
| 94  | 9  | 17.05 |  | Контроль техники метания.  | Рулетка, флажки, гранаты, свисток |
| 95  | 10 | 19.05 |  | Бег на 1000 м на время   | Рулетка, флажки, гранаты, свисток |
| 96  | 11 | 23.05 |  | Бег в гоу, бег с горы  | Рулетка, флажки, гранаты, свисток |
| 97  | 12 | 24.05 |  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».   | Рулетка, флажки, гранаты, свисток |
| 98  | 13 | 26.05 |  | Шести минутный бег.  |                                   |
| 99  | 14 | 30.05 |  | Бег на выносливость.   |                                   |
| 100 | 15 | 31.05 |  | Итоговое занятие .   |                                   |