

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЕЛИЖАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

626032, Тюменская область, Нижнетавдинский район, село Иска, улица Береговая, 1 тел: (34533) 46-1-24, 46-2-56

факс 46-256 E-mail: ysosh08@mail.ru

Рассмотрено: на заседании ШМО Филиала МАОУ «Велижанская СОШ»-«СОШ п. Березовка» Руководитель ШМО <u>Т.К.Сердюкова</u>	Согласовано: Директор Филиала МАОУ «Велижанская СОШ»-«СОШ п. Березовка» Л.А.Кругикова протокол № _____ от «__» 2022г.	Утверждаю: Директор МАОУ «Велижанская СОШ» Н. В. Ваганова _____ «_____» _____ 2022
--	---	---

**Рабочая программа
по физической культуре 10 класс
на 2022-2023 учебный год**

Учитель: Гуркина А.В.,
Первая квалификационная категория

Количество часов:

10 кл.-102ч.

Березовка 2022

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10—11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов и исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной

деятельностью;

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
 - оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
 - организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
 - бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
 - организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
 - характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
 - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
 - подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными
 - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне,
 - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
 - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.
- В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с развитой функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности по средствам индивидуальных физических занятий;
- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями;

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного

здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
 - классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
 - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
 - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
 - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
 - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
 - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
 - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
 - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную

направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе.

Цели и задачи учебного предмета:

Целью рабочей программы для 10-х классов является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей

школьника в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
 - обучение основам базовых видов двигательных действий;
 - дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
 - формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
 - выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
 - представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
 - воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
 - выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
 - формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
 - воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов.

- Формирование ИКТ-компетентности обучающихся.

В качестве интегрированной цели обучения рассматривается формирование развивающих

компетенций, то есть готовности школьника к познанию себя, развитию рефлексивной способности, саморегуляции, самосовершенствования, нравственного и жизненного самоопределения, формирование личной позиции.

Концепция, заложенная в содержании учебного предмета.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов:

«Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Соответствие со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя семь основных учебных разделов:

Организация учебного процесса

Основной формой организации учебного процесса является урок (очный, урок в электронной форме, урок с применением дистанционных технологий).

Урок физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура и основы здорового образа жизни

1. 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.
2. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.
3. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

4. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

1. Оздоровительные системы физического воспитания.
2. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.
3. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.
4. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.
5. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

1. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)"
2. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)-гимнастика с основами акробатики.
3. В беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега- легкая атлетика.
4. Передвижениях на лыжах-лыжная подготовка
5. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, бадминтоне); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка.

1. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.
2. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования

Основной формой организации учебной работы по физическому воспитанию является учебное занятие (урок).

Урок физической культуры является для всех учащихся обязательной формой занятий, обеспечивающий необходимый минимум знаний, умений, навыков, предусмотренных программой. На уроках учащиеся разучивают комплекс утренней гимнастики, комплекс гимнастики до занятий, физкультминутки, различные физические упражнения, приобщаются к элементам спортивных соревнований.

Уроки физической культуры имеют свои специфические особенности. Они проводятся в спортивном зале, на открытых площадках, стадионах. Уроки физической культуры отличаются большим многообразием двигательных ощущений, воздействующих на организм учащихся, что обязывает учителя осуществлять индивидуальный подход к учащимся.

1. Уроки физической культуры.

2. Физкультурные мероприятия в режиме дня: гимнастика до занятий, физкультминутки, организованные перемены (игры, конкурсы).

3. Внеклассная и внешкольная работа (кружки, секции, дворовые соревнования)

4. Занятия физическими упражнениями дома.

Под методом ведения урока понимаются способы организации учащихся для выполнения упражнений.

Формы организации деятельности на уроках:

1. фронтальная

2. поточная

3. посменная

4. групповая

5. индивидуальная.

При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно всеми учащимися, его преимущество – большой охват учащихся, достижение высокой плотности и большой нагрузки.

Поточный метод это когда учащиеся выполняют одно и то же упражнения по очереди один за другим без перерыва. Удобен при выполнении акробатических упражнений, лазания, прыжков.

Посменный метод - учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Групповой метод – учащиеся по заданию работают самостоятельно, выполняя в порядке очередности различные виды упражнений, группы меняются местами.

Индивидуальный метод - чаще всего используется в зачётных уроках, он позволяет учителю после выполнения упражнения учеником подвести итог, обратить внимание на недостатки и ошибки.

Методы обучения, воспитания двигательных качеств:

1. Равномерный метод

2. Переменный метод

3. Повторный метод

4. Интервальный метод

5. Соревновательный метод

6. Игровой метод

7. Круговой метод

Равномерный метод характеризуется однократной непрерывной работой длительностью от нескольких секунд до нескольких часов (на соревновательные дистанции).

Переменный метод характеризуется однократной непрерывной работой длительностью от нескольких секунд до нескольких часов зависит от целей и условий.

Повторный метод характеризуется повторением одних и тех же упражнений с интервалом для отдыха, во время которых происходит полное восстановление работоспособности.

Интервальный метод характеризуется повторением одних и тех же упражнений через определённые интервалы времени.

Соревновательный метод характеризуется выполнением упражнений в условиях близких к соревнованиям.

Игровой метод основан на воспитании двигательных качеств в процессе игры.

Круговой метод – это поточное, последовательное выполнение комплекса физических упражнений. Круговым его называют, потому что упражнения выполняют по кругу, состоящих из нескольких станций. На уроках физической культуры необходимо дифференцировать подход к учащимся (дозирование нагрузок). Если всему классу даётся одинаковое задание, надо ориентироваться на слабых учеников. Тогда задание будет посильно всем.

Одним из основных методов объяснения (словесный). Он применяется на всех этапах обучения. Объяснения должно быть понятным ученикам. Материал излагается четко и кратко, доступно и должен соответствовать уровню развития учащихся.

Рассказ – применяется при ознакомлении с новыми видами упражнений (изучение игры). Требования к рассказу краткость – образность изложения, выразительность, эмоциональность, сочетается с объяснением.

Беседа - проводится в опроса - ответной форме, беседа должна быть целенаправленной, краткой, интересной.

Распоряжения и команды – пользуется учитель во время урока.

Указания – применяются во время выполнения упражнений (выше головы и т.д.)

Показ упражнения – должно выполняться с того места, чтоб было всем видно.

В показе может участвовать ученик, сочетаться с объяснением.

Соревнования – применяются после того как у учащихся образовался некоторый навык.

Исправление ошибок – все ошибки должны своевременно исправляться. Показ выполняет ученик, а учитель объясняет технику упражнения, хорошо, если сам ученик сам рассказывает на что он должен обратить внимание при повторении упражнения.

При индивидуальном подходе обязательно надо учитывать состояния здоровья детей. При необходимости можно увеличить или уменьшить количество упражнений, повторений, облегчить условия выполнения. Одним из условий правильной постановки физического воспитания является хорошо организованный медицинский контроль. Который проводится один раз в год и распределяют по медицинским группам.

Тематическое планирование 10 КЛАСС

№ ур к а	Тема урока	Количество уроков
	Легкая атлетика	12
1	Легкая атлетика. Вводный инструктаж по т/б на уроках физкультуры. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
2	Понятие о физической культуре личности. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Тестирование.	1
3	Спринтерский бег, эстафетный бег. Сдача норм ГТО.	1

4	Прыжок в длину. Инструктаж по т/б.	1
5	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Прыжок в длину.	1
6	Прыжок в длину.	1
7	Метание гранаты. Инструктаж по т/б.	1
8	Метание гранаты.	1
9	Метание гранаты.	1
10	Бег на средние дистанции.	1
11	Бег по пересеченной местности, преодоление полосы препятствий.	1
12	Бег по пересеченной местности, преодоление полосы препятствий.	1
	Спортивные игры. Баскетбол.	15
13	Основные формы и виды физических упражнений. Инструктаж по т/б. Стойка игрока, перемещения в стойке. Правила игры. Учебная игра.	1
14	Передача мяча различными способами. Учебная игра.	1
15	Передача мяча различными способами. Учебная игра.	1
16	Передача мяча при встречном движении Учебная игра.	1
17	Передача мяча при встречном движении Учебная игра.	1
18	Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Учебная игра.	1
19	Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Учебная игра.	1
20	Броски мяча в прыжке. Учебная игра.	1
21	Броски мяча в движении. Учебная игра.	1
22	Действия трёх нападающих. Учебная игра.	1
23	Действия трёх нападающих. Учебная игра	1
24	Держание игрока с мячом. Учебная игра.	1
25	Держание игрока с мячом. Учебная игра.	1
26	Штрафной бросок. Учебная игра.	1
27	Штрафной бросок. Учебная игра.	1
	Гимнастика	15
28	Современное олимпийское и физкультурно- массовое движения. Гимнастика с элементами акробатики. Инструктаж по т/б. Строевые упражнения. Висы.	1
29	Строевые упражнения. Висы.	1
30	Строевые упражнения. Висы	1
31	Строевые упражнения. Висы	1
32	Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Строевые упражнения. Висы.	1
33	Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Строевые упражнения. Висы.	1
34	Общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении. Строевые упражнения. Лазание.	1
35	Элементы единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Акробатика. Висы.	1
36	Элементы единоборств. Захваты рук и туловища. Акробатика.	1

	Упражнения в равновесии.	
37	Элементы единоборств. Освобождение от захватов. Акробатика. Упражнения в равновесии.	1
38	Единоборства в парах. Акробатика. Упражнения в равновесии.	1
39	Акробатика.	1
40	Акробатика.	1
41	Акробатика.	1
42	Акробатика.	1
	Лыжная подготовка	24
43	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Инструктаж по т/б. Одновременный одношажный ход.	1
44	Одновременный одношажный ход.	1
45	Одновременный одношажный ход.	1
46	Подвижные игры на лыжах.	1
47	Одновременный бесшажный ход.	1
48	Одновременный бесшажный ход.	1
49	Одновременный бесшажный ход.	1
50	Подвижные игры на лыжах.	1
51	Попеременный двухшажный ход.	1
52	Попеременный двухшажный ход.	1
53	Попеременный двухшажный ход.	1
54	Подвижные игры на лыжах.	1
55	Попеременный четырёхшажный ход.	1
56	Попеременный четырёхшажный ход.	1
57	Попеременный четырёхшажный ход.	1
58	Подвижные игры на лыжах.	1
59	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
60	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
61	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
62	Подвижные игры на лыжах.	1
63	Подъём скользящим шагом.	1
64	Спуски с изменением стоек. Торможение «плугом».	1
65	Передвижение на лыжах 5 км. Нормы ГТО	1
66	Передвижение на лыжах 3 км.	1
	Спортивные игры. Волейбол.	18
67	Основы организации двигательного режима. Инструктаж по т/б. Стойка игрока, передвижение в стойке. Правила игры.	1
68	Стойка игрока, передвижение в стойке. Игра по упрощенным правилам.	1
69	Передача мяча у сетки, в прыжке через сетку. Учебная игра.	1
70	Передача мяча у сетки, в прыжке через сетку. Учебная игра.	1
71	Передача мяча у сетки, в прыжке через сетку. Учебная игра.	1
72	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
73	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
74	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1

75	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1
76	Приём мяча отражённого сеткой. Учебная игра.	1
77	Приём мяча отражённого сеткой. Учебная игра.	1
78	Приём мяча отражённого сеткой. Учебная игра.	1
79	Приём мяча отражённого сеткой. Учебная игра.	1
80	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Тактические действия. Учебная игра.	1
81	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий уда. Тактические действия. Учебная игра.	1
82	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Тактические действия. Учебная игра.	1
83	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Тактические действия. Учебная игра.	1
84	Учебная игра.	1
	Легкая атлетика.	12
85	Легкая атлетика. Инструктаж по т/б. Спринтерский бег.	1
86	Спринтерский бег. Тестирование.	1
87	Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического массажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний. Спринтерский бег.	1
88	Спринтерский бег.	1
89	Прыжок в длину.	1
90	Прыжок в длину.	1
91	Метание гранаты.	1
92	Метание гранаты.	1
93	Бег на средние дистанции.	1
94	Бег на средние дистанции.	1
95	Бег по пересеченной местности, преодоление полосы препятствий.	1
96	Нормы ГТО	1
	Спортивные игры. «Русская лапта».	6
97	Спортивные игры. «Русская лапта». История возникновения игры. Инструктаж по т/б. Правила игры. Подачи.	1
98	«Русская лапта». Правила игры. Подачи мяча. Удар по мячу.	1
99	«Русская лапта». Правила игры. Подачи мяча. Удар по мячу.	1
100	«Русская лапта». Правила игры. Подачи мяча. Удар по мячу.	1
101	«Русская лапта». Правила игры. Подачи мяча. Удар по мячу. Тестирование.	1
102	«Русская лапта». Правила игры. Подачи мяча. Удар по мячу.	1

**Календарно-тематическое планирование
10 класс**

№ п/п	Дата		Тема урока/ <i>практическая часть</i>	Региональное содержание	Агротехнологич еский компонент	Д/з	Примечание
	план	факт					
Легкая атлетика - 12 часов							
1			Легкая атлетика. Вводный инструктаж по т/б на уроках физкультуры. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Спринтерский бег. Эстафетный бег.			беговые упражнения	
2			Понятие о физической культуре личности. Спринтерский бег. Эстафетный бег. .	Олимпийское образование		беговые упражнения	
3			Спринтерский бег, эстафетный бег. Сдача норм ГТО. Тестирование.	ГТО		беговые упражнения	
4			Прыжок в длину. Инструктаж по т/б.			прыжковые упражнения	
5			Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Прыжок в длину.			прыжковые упражнения	
6			Прыжок в длину.			прыжковые упражнения	
7			Метание гранаты. Инструктаж по т/б.			метание гранаты	
8			Метание гранаты.			метание гранаты	

9			Метание гранаты.			метание гранаты	
10			Бег на средние дистанции			беговые упражнения	
11			Бег по пересеченной местности, преодоление полосы препятствий.		Экскурсия в спортивный комплекс «Нижняя Тавда»	беговые упражнения	
12			Бег по пересеченной местности, преодоление полосы препятствий.			беговые упражнения	
Спортивные игры. Баскетбол - 15 часов							
13			Основные формы и виды физических упражнений. Спортивные игры. Баскетбол. Инструктаж по т/б. Стойка игрока, перемещения в стойке. Правила игры. Учебная игра.	Олимпийское образование		беговые упражнения	
14			Передача мяча различными способами. Учебная игра.			беговые упражнения	
15			Передача мяча различными способами. Учебная игра.			беговые упражнения	
16			Передача мяча при встречном движении Учебная игра.			прыжковые упражнения	
17			Передача мяча при встречном движении Учебная игра.			прыжковые упражнения	
18			Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Учебная игра.			прыжковые упражнения	
19			Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Учебная игра.			прыжковые упражнения	
20			Броски мяча в прыжке. Учебная игра.			прыжковые упражнения	

21			Броски мяча в движении. Учебная игра.			прыжковые упражнения	
22			Действия трёх нападающих. Учебная игра.			прыжковые упражнения	
23			Действия трёх нападающих. Учебная игра			прыжковые упражнения	
24			Держание игрока с мячом. Учебная игра.			силовые упражнения	
25			Держание игрока с мячом. Учебная игра.			силовые упражнения	
26			Штрафной бросок. Учебная игра.			силовые упражнения	
27			Штрафной бросок. Учебная игра.			силовые упражнения	

Гимнастика с элементами акробатики - 15 часов

28			Современное олимпийское и физкультурно- массовое движения. Инструктаж по т/б. Строевые упражнения. Висы.	Олимпийское образование		строевые упражнения	
29			Строевые упражнения. Висы.			строевые упражнения	
30			Строевые упражнения. Висы			строевые упражнения	
31			Строевые упражнения. Висы			строевые упражнения	
32			Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Строевые упражнения. Висы.			прыжковые упражнения	
33			Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Строевые упражнения. Висы.			прыжковые упражнения	

34			Общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении. Строевые упражнения. Лазание.			прыжковые упражнения	
35			Элементы единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Акробатика. Висы.			силовые упражнения	
36			Элементы единоборств. Захваты рук и туловища. Акробатика. Упражнения в равновесии.			силовые упражнения	
37			Элементы единоборств. Освобождение от захватов. Акробатика. Упражнения в равновесии.			силовые упражнения	
38			Единоборства в парах. Акробатика. Упражнения в равновесии.			силовые упражнения	
39			Акробатика.			упражнения на гибкость	
40			Акробатика.			упражнения на гибкость	
41			Акробатика.			упражнения на гибкость	
42			Акробатика.		Встреча с МС по полиатлону Проваровой И.А.	упражнения на гибкость	

Лыжная подготовка - 24 часов

43			Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Лыжная подготовка. Инструктаж по т/б. Одновременный одношажный ход.			имитация лыжного хода	
44			Одновременный одношажный ход.			имитация лыжного хода	
45			Одновременный одношажный ход.			имитация лыжного хода	

46			Подвижные игры на лыжах.			силовые упражнения	
47			Одновременный бесшажный ход.			имитация лыжного хода	
48			Одновременный бесшажный ход.			имитация лыжного хода	
49			Одновременный бесшажный ход.			имитация лыжного хода	
50			Подвижные игры на лыжах.			силовые упражнения	
51			Попеременный двухшажный ход.			имитация лыжного хода	
52			Попеременный двухшажный ход.			имитация лыжного хода	
53			Попеременный двухшажный ход.			имитация лыжного хода	
54			Подвижные игры на лыжах.			силовые упражнения	
55			Попеременный четырёхшажный ход.			имитация лыжного хода	
56			Попеременный четырёхшажный ход.			имитация лыжного хода	
57			Попеременный четырёхшажный ход.			имитация лыжного хода	
58			Подвижные игры на лыжах.		Мастер – класс с ЗМС по лыжным гонкам и биатлону Полухиным Н.В	силовые упражнения	
59			Переход с попеременных ходов на одновременные.			имитация лыжных ходов	
60			Переход с попеременных ходов на одновременные.			имитация лыжных ходов	

61			Переход с попеременных ходов на одновременные.			имитация лыжных ходов		
62			Подвижные игры на лыжах.			силовые упражнения		
63			Подъём скользящим шагом.			силовые упражнения		
64			Спуски с изменением стоек. Торможение «плугом».			силовые упражнения		
65			Передвижение на лыжах 5 км. Нормы ГТО.	ГТО		силовые упражнения		
66			Передвижение на лыжах 3 км.			силовые упражнения		
Спортивные игры. Волейбол - 18 часов								
67			Основы организации двигательного режима. Спортивные игры. Волейбол. Инструктаж по т/б. Стойка игрока, передвижение в стойке. Правила игры.	Олимпийское образование		передачи мяча		
68			Стойка игрока, передвижение в стойке. Игра по упрощенным правилам.			передачи мяча		
69			Передача мяча у сетки, в прыжке через сетку. Учебная игра.			передачи мяча		
70			Передача мяча у сетки, в прыжке через сетку. Учебная игра.			передачи мяча		
71			Передача мяча у сетки, в прыжке через сетку. Учебная игра.			передачи мяча		
72			Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.			передачи мяча		
73			Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.			передачи мяча		
74			Передача мяча в тройках после перемещения.			передачи мяча		

			Игра по упрощенным правилам.				
75			Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.			передачи мяча	
76			Приём мяча отражённого сеткой. Учебная игра.			прыжковые упражнения	
77			Приём мяча отражённого сеткой. Учебная игра.			прыжковые упражнения	
78			Приём мяча отражённого сеткой. Учебная игра.			прыжковые упражнения	
79			Приём мяча отражённого сеткой. Учебная игра.			прыжковые упражнения	
80			Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Тактические действия. Учебная игра.			подача мяча	
81			Нижняя прямая подача мяча. Нападающий уда. Тактические действия. Учебная игра.			подача мяча	
82			Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Тактические действия. Учебная игра.			подача мяча	
83			Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Тактические действия. Учебная игра.			подача мяча	
84			Учебная игра.			силовые упражнения	
Легкая атлетика - 12 часов							
85			Легкая атлетика. Инструктаж по т/б. Спринтерский бег.			беговые упражнения	
86			Совершенствования навыков и умений в проведении гигиенического массажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний. Спринтерский бег. Тестирование.			беговые упражнения	

87			Спринтерский бег.			беговые упражнения	
88			Спринтерский бег.			беговые упражнения	
89			Прыжок в длину.			прыжковые упражнения	
90			Прыжок в длину.			прыжковые упражнения	
91			Метание гранаты.			метание гранаты	
92			Метание гранаты.			метание гранаты	
93			Бег на средние дистанции.			беговые упражнения	
94			Бег на средние дистанции.			беговые упражнения	
95			Бег по пересеченной местности, преодоление полосы препятствий.			беговые упражнения	
96			Нормы ГТО	ГТО		беговые упражнения	

Спортивные игры «Русская лапта» - 6 часов

97			Спортивные игры. «Русская лапта». История возникновения игры. Инструктаж по т/б. Правила игры. Подачи.			беговые упражнения	
98			«Русская лапта». Правила игры. Подачи мяча. Удар по мячу.		Экскурсия в парк имени Федосеева П.И.	беговые упражнения	
99			«Русская лапта». Правила игры. Подачи мяча. Удар по мячу.			беговые упражнения	
100			«Русская лапта». Правила игры. Подачи мяча. Удар по мячу.			беговые упражнения	

101			«Русская лапта». Правила игры. Подачи мяча. Удар по мячу. Тестирование.			беговые упражнения	
102			«Русская лапта». Правила игры. Подачи мяча. Удар по мячу.			закаливание, водные процедуры	