

<p>РАССМОТРЕНО на заседании методического центра от <u>31</u> » <u>08</u> 20<u>21</u> г, протокол № <u>1</u> Руководитель МЦ Жданова С.Г. <u>С.Г.</u></p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <u>Жданова</u> Е.Л.Крюкова <u>11 августа</u> 202<u>1</u> г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО приказом директора МБОУ «Яренская СШ» от « <u>31</u> » <u>августа</u> 202<u>1</u> г. № <u>157/3</u> <u>С.Зинина</u> А.Запихина МП</p>
---	--	--

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Яренская средняя школа»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень общего образования

среднее

(начальное, основное, среднее)

Класс 10 (девочки)

Количество часов 68

Составитель:

Жданова С.Г.

2021-2022уч.год.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 10 класса (девушки) общеобразовательной школы базового уровня составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 26.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 25.12.2012 №257-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжения правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г.»;
- Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»;
- Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011–2015 гг. (распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.).

Программа по предмету «Физическая культура» для 10 классов общеобразовательных учреждений разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и примерными программами основного общего образования.

Рабочая программа для учащихся 10х классов составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013., в соответствие с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта и региональными нормативными документами.

Цель: Формирование у обучающихся 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. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе отводится 2 часа в неделю- 68 часов в год;

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различны по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 10—12 м метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти ранее освоенных элементов; по одному канату с помощью ног в два приема; выполнять комплекс вольных упражнений

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование формирования здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движений.

Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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.

Медико-биологические основы

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.

Приемы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол

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

Гимнастика с элементами акробатики

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

Легкая атлетика

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.

Требования к знаниям.

Правила безопасного поведения на занятиях. Влияние занятий физическими упражнениями на формирование личности молодого человека. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни девушки. Понятие о "пожизненных" видах спорта. Понятие об "отстающих" физических качествах. Правила индивидуализации физических нагрузок при самостоятельных занятиях. Индивидуальные показатели нормального телосложения десятиклассников. Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Гигиенические требования к занятиям девушек. Предварительный, этапный, текущий самоконтроль. Содержание и методика самоконтроля. Правила судейства соревнований по одному из видов спорта, одной из спортивных игр. Оказание доврачебной помощи при травмах.

Требования к умениям и навыкам:

Гимнастика с основами акробатики (14 часов).

Девушки: выполнять ранее изученные строевые и общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений со скакалкой, обручем, гимнастической палкой, мячом, комплекс акробатических упражнений.

Спортивные игры(30ч) уметь организовать соревнования и судить одну из спортивных игр (баскетбол, волейбол).

Баскетбол: передачи и ловля мяча в движении; ведение мяча правой и левой руками с изменением высоты отскока, скорости и направления; броски одной и двумя руками по кольцу с ближней и средней дистанции, штрафной бросок; тактика игры в нападении, зонная и персональная защита; двусторонняя игра.

Легкая атлетика: (21часов)

Девушки: бег 100, Старт в эстафетном беге. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры. Метание гранаты (500 г) на дальность и в цель с расстояния 10 – 12 м; Прыжок в длину и в высоту с разбега: Равномерный бег до 5 км.

Лыжная подготовка(18ч) переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 3 – 5 км (девушки).

Развитие двигательных качеств: сила туловища, скоростно-силовые качества ног, точность движений в пространстве и во времени.

Критерии оценивания различных видов работ.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании семестровых и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу.

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построения логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

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

учителю для выставления высокой оценки. Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); 2

) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) 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;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социальноэкономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД), которые реализуются при изучении всех тем (разделов).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник 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.

2. Познавательные универсальные учебные действия

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.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

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 конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

Изучение учебного предмета "Физическая культура" обеспечивает: сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;

умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Предметные результаты освоения базового курса физической культуры отражают:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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 приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Выпускник на базовом уровне научится:

-определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

-знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

-знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-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;

-составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

-определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

-проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

-владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе отводится 2 часа в неделю- 68 часов в год;

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10 классах (девушки) по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока			
2	Гимнастика элементами акробатики	14		14		
3	Легкая атлетика	21	11			10
4	Лыжная подготовка	18			18	
5	Спортивные игры: баскетбол	15	7	-	2	6
	Итого	68	18	14	20	16

На 59 уроке проводится промежуточная аттестация.

Тематическое планирование 10кл (дев).

№ урока	Тема урока	Задачи	Основные средства
1 четверть			
1	<u>Лёгкая атлетика.</u> Спринтерский бег.	Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта
2	<u>Лёгкая атлетика.</u> Старт в эстафетном беге.	1.Повторить технику низкого старта и стартового разбега 2Совершенствовать технику разбега в сочетании с отталкиванием в прыжках в длину 3.Ознакомить с техникой метания гранаты 4 Подтягивание из вися	Повторное многократное выполнение команд «На старт!» и «Внимание!»; пробежки с низкого старта без команды; с небольшого разбега – сочетание техники разбега и отталкивания в прыжках в длину; метание гранаты 500 г с разбега – схема движений. Подтягивание из вися
3	<u>Лёгкая атлетика.</u> Подбор индивидуального разбега в прыжках в длину.	1.Ознакомить с техникой подбора индивидуального разбега в прыжках в длину 2.Разучить технику метания гранаты с места 3.Повторить технику низкого старта в стартовом разбеге 4.Развивать скоростно-силовые качества	Выполнение низкого старта с переходом к бегу по дистанции; метание гранаты с места перед собой и на дальность; подбор индивидуального разбега в прыжках в длину; пробегание коротких отрезков (до 60 м) с максимальной скоростью
4	<u>Лёгкая атлетика.</u> Метание гранаты с 3-5 шагов разбега.	1.Разучить технику метания гранаты с 3-5 шагов разбега 2.Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги» 3.Развивать скоростную выносливость 4 Подтягивание из вися	Метание гранаты с 3-5 шагов разбега; прыжок в длину способом «согнув ноги», обращая основное внимание на подбор индивидуального разбега; пробегание отрезков до 100-150 м с максимальной скоростью. Подтягивание из вися
5	<u>Лёгкая атлетика.</u> Техника прыжка в длину в целом.	1.В чем состоят особенности организации закаливающих процедур в осеннее время	Прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом; метание гранаты с 5-7 шагов разбега, обращая внимание

		<p>года</p> <p>2.Повторить технику прыжка в длину в целом</p> <p>3.Совершенствовать технику метания гранаты с 5-7 шагов разбега</p> <p>4.Развивать выносливость</p>	<p>на правильный хват и финальное усилие; пробегание дистанции до 2 км в медленном темпе</p>
6	<p><u>Лёгкая атлетика.</u> Метание гранаты с разбега на результат.</p>	<p>1. метания гранаты с разбега на результат</p> <p>2.Повторить технику прыжка в длину способом «согнув ноги»</p> <p>3.Развивать скоростные качества</p> <p>4 Подтягивание из вися</p>	<p>Метание гранаты с 5-7 шагов на результат; прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом; многократное пробегание коротких отрезков (до 50-60 м) с максимальной скоростью; Подтягивание из вися</p>
7	<p><u>Лёгкая атлетика.</u> Бег 100 м с низкого старта на результат.</p>	<p>1.Учет бега на 100 м с низкого старта на результат</p> <p>2.Подтягивание из вися</p> <p>3.Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом</p>	<p>Специальные беговые упражнения; бег 100 м на результат; Подтягивание из вися; прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом</p>
8	<p><u>Лёгкая атлетика.</u> Бег 2000 м на результат.</p>	<p>1.Тактика преодоления кроссовой дистанции</p> <p>2.Учет бега 2000 м на результат</p> <p>3 развитие выносливости</p>	<p>Специальные беговые упражнения; бег 2000 м на результат, развитие выносливости</p>
9	<p><u>Лёгкая атлетика.</u> Бег 3000 м без учета времени.</p>	<p>1.Тактика преодоления кроссовой дистанции</p> <p>2 бег 3000 м без учета времени</p> <p>3 развитие выносливости</p>	<p>Специальные беговые упражнения; бег 3000 м без учета времени, развитие выносливости</p>
10	<p><u>Лёгкая атлетика.</u> Подбор индивидуального разбега в прыжках в высоту.</p>	<p>1.Техника безопасности при проведении занятий по прыжкам в высоту</p> <p>2.Разучить технику подбора индивидуального разбега в прыжках в высоту</p> <p>3.Развивать прыгучесть</p>	<p>Прыжки на одной и двух ногах, прыжки через барьеры, толкаясь одной и двумя ногами; подбор оптимальной скорости разбега, подбор индивидуального разбега для каждого ученика; прыжок в высоту способом «перешагивания» в целом</p>

11	<u>Лёгкая атлетика.</u> Прыжок в высоту на результат.	1.Профилактические меры, исключая возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн 2.Учет выполнения прыжка в высоту на результат 3.Развивать прыгучесть с помощью специальных прыжковых упражнений	Специальные прыжковые упражнения: прыжки вверх, поставив одну ногу на повышенную опору и махом другой ноги; прыжки вверх с касанием высокоподвешенных предметов; <i>прыжок в высоту способом «перешагивания» на результат</i>
12	<u>Баскетбол.</u> Передвижение в нападении и защите.	1.техника безопасности на уроках спортивных игр. 2.Разучить технику передвижения в нападении и защите 3.Повторить технику ловли высоколетающих мячей 4.Повторить технику ловли мяча при отскоке от щита	Передвижения в нападении и защите; приставными шагами в стойке баскетболиста – вправо и влево, спиной вперед; ловля высоколетающих мячей в прыжке двумя руками при передаче в парах; ловля мяча при отскоке от щита в прыжке двумя руками
13	<u>Баскетбол.</u> Штрафной бросок.	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Штрафной бросок.
14	<u>Баскетбол.</u> Штрафной бросок.	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Штрафной бросок.
15	<u>Баскетбол.</u> Штрафной бросок на оценку.	Совершенствование передвижений и остановок игроков.. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок на оценку.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Штрафной бросок на оценку.

		Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	
16	<u>Баскетбол.</u> Бросок мяча в кольцо в движении.	1.Совершенствовать технику ловли высоколетающих мячей 2.Повторить технику ловли мяча при отскоке от щита 3.Совершенствовать бросок мяча в движении	Ловля высоколетающих мячей в прыжке двумя руками при передачи в парах; ловля мяча в прыжке двумя руками при отскоке от щита; бросок мяча в кольцо в движении
17	<u>Баскетбол.</u> Ведение мяча при сближении с соперником.	1.Повторить технику ведения мяча при сближении с соперником 2.Совершенствовать передачу мяча в движении 3.Развивать скоростно-силовые качества во время учебной игры в баскетбол	Ведение мяча при сближении с соперником (низкое ведение, закрывание мяча корпусом, обманные действия); передача мяча двумя руками от головы при встречном движении; учебная игра в баскетбол
18	<u>Баскетбол.</u> Передача мяча двумя руками от головы	1.В чем состоят особенности организации закаливающих процедур в зимнее время года 2.Оценить технику передачи мяча при встречном движении 3.Совершенствовать технику броска мяча в кольцо в движении 4.Учебная игра в баскетбол	<i>Выполнение на оценку техники передачи мяча двумя руками от головы при встречном движении;</i> бросок мяча в движении – после ведения и остановки – двумя руками от головы; тактические действия в обороне – зонная защита во время учебной игры в баскетбол
2 четверть			
19 (1)	<u>Гимнастика</u> Правила ТБ на уроках гимнастики. Акробатические упражнения. Строевые упражнения.	Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Упражнение на пресс. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, выполнять строевые упражнения. Упражнение на пресс.
20 (2)	<u>Гимнастика.</u> Акробатические упражнения. Строевые упражнения.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, выполнять строевые упражнения. Упражнение на пресс.

		вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Упражнение на пресс. Развитие координационных способностей.	
21 (3)	<u>Гимнастика.</u> Акробатические упражнения. Строевые упражнения.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Упражнение на пресс. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, выполнять строевые упражнения. Упражнение на пресс.
22 (4)	<u>Гимнастика.</u> Акробатические упражнения. Строевые упражнения.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Комплекс суставной гимнастики. Упражнение на пресс на оценку. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов, выполнять строевые упражнения. <i>Упражнение на пресс на оценку.</i>
23 (5)	<u>Гимнастика.</u> Акробатические упражнения на оценку. Строевые упражнения.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Равновесие на одной, выпад вперёд. Кувырок вперёд. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов. <i>Оценка техники выполнения акробатических упражнений.</i> Выполнять строевые упражнения.
24 (6)	<u>Гимнастика.</u> Висы и упоры.	ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки. Подтягивание из вися лежа. Развитие силы.	Уметь выполнять элементы на разновысоких брусьях. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки. Подтягивание из вися лежа.
25 (7)	<u>Гимнастика.</u> Висы и упоры.	ОРУ на гимнастических матах. Толчком двух ног вис углом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки.	Уметь выполнять элементы на разновысоких брусьях. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки.

		Подтягивание из виса лежа. Развитие силы.	Подтягивание из виса лежа.
26 (8)	<u>Гимнастика.</u> Висы и упоры.	ОРУ на месте. Равновесие на нижней жерди. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки. Развитие силы.	Уметь выполнять элементы на разновысоких брусьях. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки. Подтягивание из виса лежа на оценку.
27 (9)	<u>Гимнастика.</u> Висы и упоры.	1.Разучить комплекс упражнений для утренней зарядки 2.Подъем переворотом на верхнюю жердь. 3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки на оценку. Развитие силы.	Уметь выполнять элементы на разновысоких брусьях. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки зачет.
28 (10)	<u>Гимнастика.</u> Висы и упоры.	ОРУ на месте. Зачёт подтягивание из виса лёжа. Лазание по канату в два приема.	Уметь выполнять элементы на разновысоких брусьях на оценку. Лазание по канату в два приема.
29 (11)	<u>Гимнастика.</u> Опорный прыжок в ширину, прыжки на скакалке.	Опорный прыжок чрез козла. Прыжки на скакалке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок и прыжки на скакалке.
30 (12)	<u>Гимнастика.</u> Опорный прыжок в ширину, прыжки на скакалке.	1.С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать гибкость. 2.Совершенствовать опорные прыжки через коня. 3. Прыжки на скакалке. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять прыжок в ширину боком с поворотом на 90°. Прыжки на скакалке.
31 (13)	<u>Гимнастика.</u> Опорные прыжки в ширину, прыжки на скакалке.	1.Совершенствовать опорные прыжки через коня. 2. Прыжки на скакалке на оценку. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять прыжок в ширину боком с поворотом на 90°. Прыжки на скакалке зачет.
32 (14)	<u>Гимнастика.</u> Опорные прыжки в ширину.	техника опорного прыжка в ширину	Уметь выполнять опорный прыжок в ширину
3 четверть			
33-34	<u>Лыжная подготовка.</u> Попеременные	1.Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	На равнине – передвижение попеременным двухшажным

(1-2) 10КЛ	двухшажный и четырехшажный лыжные хода.	2.Совершенствовать технику попеременных лыжных ходов 4.Развивать выносливость	и попеременным четырехшажным ходом, обращая внимание на согласованность работы рук и ног; прохождение дистанции до 5 км по среднепересеченной местности в невысоком темпе
35-36 (3-4)	<u>Лыжная подготовка.</u> Одновременные лыжные хода. Преодоление подъемов и различных препятствий.	1.Совершенствовать технику одновременных лыжных ходов 2.Повторить технику преодоления подъемов различными способами 3.Разучить технику преодоления различных препятствий	На равнине – передвижение одновременным бесшажным, одношажным лыжными ходами; преодоление подъемов «лесенкой», «елочкой», ступающим и скользящим шагом; преодоление различных препятствий подлезанием и перелезанием
37-38 (5-6)	<u>Лыжная подготовка.</u> Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Спуски с различными поворотами.	1.Разучить технику перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные 2.Повторить технику спуска со склона с различными поворотами 3.Развивать скоростные качества	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные – схема движений; спуски со склона с различными поворотам – переступанием, «полу плугом», «плугом»; прохождение небольших отрезков с максимальной скоростью, используя различные лыжные хода
39-40 (7-8)	<u>Лыжная подготовка.</u> Преодоление подъемов Прохождение дистанции до 8 км.	1.Совершенствовать технику подъемов и различных препятствий 2.Развивать скоростно-силовые качества при прохождении дистанции по средне-пересеченной местности 3.Развивать выносливость	Преодоление подъемов различной крутизны «лесенкой», «полу елочкой», «елочкой», ступающим и скользящим шагом; прохождение дистанции до 8 км в среднем темпе, используя различные лыжные хода
41-42 (9-10)	<u>Лыжная подготовка.</u> Спуски со склонов с различными торможениями, <i>переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.</i>	1.Подготовка классических и коньковых лыж (мази, парафины) 2.Повторить технику спусков со склона с различными торможениями 3. Оценить технику перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные 4.Развивать координацию движений	Торможение при спусках со склонов различной крутизны – «полу плугом», «плугом», «упором», боковым соскальзыванием; Выполнение на оценку техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные;

43-44 (11-12)	<u>Лыжная подготовка.</u> Преодоление подъемов. Спуски со склонов с различными поворотами и торможениями. Прохождение дистанции до 4 км.	1.Составить положение о проведении школьных соревнований по лыжным гонкам 2.Оценить технику преодоления подъемов и различных препятствий. 3.Оценить технику спусков с различными поворотами и торможениями 4.Развивать выносливость.	Выполнение на оценку техники преодоления подъемов различными способами в зависимости от крутизны склона; Выполнение на оценку техники спусков с различными поворотами и торможениями в зависимости от крутизны склона; прохождение дистанции до 8 км по средне-пересеченной местности, используя ранее разученные лыжные хода
45-46 (13-14)	<u>Лыжная подготовка</u> Прохождение дистанции 3 км на результат классическим стилем.	1.Учет прохождения дистанции 3 км на результат (классическим стилем). 2.Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости во время подвижных игр и эстафет на лыжах 3.Развивать координацию движений	Прохождение дистанции 3 км на результат(классическим стилем); развитие скоростно-силовых качеств, координации движений, ловкости во время подвижных игр и эстафет на лыжах
47-48 (15-16)	<u>Лыжная подготовка</u> Прохождение дистанции 3 км на результат с применением конькового хода.	1.Контрольный норматив на дистанции 3 км с применением конькового хода 2.Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости во время подвижных игр и эстафет на лыжах 3.Развивать координацию движений	Прохождение дистанции 3 км на результат с применением конькового хода; развитие скоростно-силовых качеств, координации движений, ловкости во время подвижных игр и эстафет на лыжах. <i>Девушки</i> «5» - 15.30; «4»16.00; «3»17.30;
49-50 (17-18)	<u>Лыжная подготовка.</u> Прохождение дистанции 5 км на выносливость.	1.Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека 2. Прохождение дистанции 5 км на выносливость. 3. Развивать выносливость.	развивать выносливость при прохождении дистанции 5км, используя ранее разученные лыжные хода
51 (19)	<u>Баскетбол.</u> Бросок мяча в кольцо в движении	1.Оценить технику броска мяча в кольцо в движении 2.Совершенствовать ведение мяча при сближении с соперником 3.Развивать скоростно-силовые качества во время учебной игры в баскетбол	Выполнение на оценку техники броска мяча в движении – после ведения и остановки шагом или прыжком одной

52 (20)	<u>Баскетбол.</u> ведение, бросок.	1. Физиологическая характеристика предстартового состояния 2. Совершенствование передвижений и остановок игроков. 3. Сочетание приёмов: ведение, бросок. 4. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). 5. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять тактические действия в нападении и защите во время учебной игры в баскетбол
4 четверть			
53 (1)	<u>Баскетбол.</u> Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Т.Б. по спортивным играм.	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Ведение мяча с бросками во все кольца (6 колец). Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия; Ведение мяча с бросками во все кольца (6 колец).
54 (2)	<u>Баскетбол.</u> Ведение мяча с бросками во все кольца.	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Ведение мяча с бросками во все кольца зачет. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Ведение мяча с бросками во все кольца
55 (3)	<u>Баскетбол.</u> Челночный бег с ведением правой и левой рукой	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. челночный бег с ведением правой и левой рукой на скорость

		Челночный бег с ведением правой и левой рукой Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	
56 (4)	<u>Баскетбол.</u> Челночный бег с ведением правой и левой рукой	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Челночный бег с ведением правой и левой рукой Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. челночный бег с ведением правой и левой рукой на скорость
57 (5)	<u>Баскетбол.</u> Челночный бег с ведением правой и левой рукой на технику выполнения.	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Челночный бег с ведением правой и левой рукой на технику выполнения. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. Зачет челночный бег с ведением правой и левой рукой на время и на технику выполнения.
58 (6)	<u>Баскетбол.</u> Комбинированное задание на оценку.	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Комбинированное задание на оценку- (Сочетание приёмов: ведение змейкой. Два шага бросок в кольцо, боковая передача, ведение 2ая. Передача	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия Комбинированное задание на время и на оценку

		встречная, 2 шага бросок в кольцо). Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	
59 (7)	<u>Лёгкая атлетика.</u> Техника низкого старта. Инструктаж по ТБ. Промежуточная аттестация.	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта,
60 (8)	<u>Лёгкая атлетика.</u> Техника низкого старта. Бег по дистанции. Финиширование.	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта,
61 (9)	<u>Лёгкая атлетика.</u> Техника метания гранаты с разбега.	1.Техника безопасности на уроках легкой атлетики 2.Совершенствовать технику метания гранаты с разбега 3.Повторить технику подбора индивидуального разбега в прыжках в длину 4.Совершенствовать низкий старт и стартовый разбег	Выполнение низкого старта с переходом к бегу по дистанции; метание гранаты, постепенно увеличивая длину разбега; прыжок в длину способом «согнув ноги», обращая внимание на подбор индивидуального разбега каждого учащегося
62 (10)	<u>Лёгкая атлетика.</u> Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	1.Совершенствовать технику прыжка в длину способом «согнув ноги» 2.Повторить технику метания гранаты с полного разбега 3.Развивать скоростные качества	Прыжок в длину способом «согнув ноги», обращая внимание на разбег, отталкивание, фазу полета и приземление; метание гранаты с полного разбега; пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью
63 (11)	<u>Лёгкая атлетика.</u> Метание гранаты с полного разбега.	1.Совершенствовать метание гранаты с полного разбега 2.Повторить технику прыжка в длину способом «согнув ноги» в целом 3.Развитие скоростных качеств	Метание гранаты с полного разбега; прыжок в длину способом «согнув ноги» в целом; пробегание коротких отрезков (до 60 м) с максимальной скоростью

64 (12)	<u>Лёгкая атлетика.</u> Бег 100 м с низкого старта на результат.	1.Что вы знаете о XXII Олимпийских играх в г.Москве. 2.Учет бега на 100 м на результат 3.Совершенствовать технику прыжка в длину 4.Повторить метание гранаты с полного разбега	Бег 100 м с низкого старта на результат; метание гранаты 500 г с полного разбега; прыжок в длину способом «согнув ноги» с полного разбега в целом
65 (13)	<u>Лёгкая атлетика.</u> Прыжок в длину на результат.	1.Учет прыжка в длину способом «согнув ноги» на результат 2.Совершенствовать технику метания гранаты с полного разбега 3.Развивать выносливость	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат; метание гранаты с полного разбега; пробегание дистанции до 2 км в медленном темпе
66 (14)	<u>Лёгкая атлетика</u> Метание гранаты на результат.	1.Современные системы физических упражнений прикладной направленности 2.Учет метания гранаты на результат 3.Развивать выносливость, используя продолжительный бег	Метание гранаты 500 г с полного разбега на результат; специальные беговые упражнения; пробегание дистанции до 1,5 км (девушки) и 2 км (юноши) в среднем темпе
67 (15)	<u>Лёгкая атлетика.</u> Бег 2000 м на результат.	1.В какой степени зависит отказ от вредных привычек от занятий физическими упражнениями 2.Учет бега на 2000 м на результат 3.Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры в «Лапта».	Специальные беговые упражнения; бег 2000 м на результат;
68 (16)	<u>Лёгкая атлетика.</u> Бег 3000 м без учета времени.	1.В какой степени зависит отказ от вредных привычек от занятий физическими упражнениями 2.Учет бега на 3000 м без учета времени. 3.Развитие скоростно-силовых качеств во время учебной игры в «Лапта».	Специальные беговые упражнения; бег 3000 м без учета времени, игра «Лапта».

Универсальные учебные действия (УУД)

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
-мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную	- осуществлять анализ выполненных лёгкоатлетических	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;

<p>-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.</p>	<p>на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метаний мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; -комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>	<p>действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по л/а; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p>	<p>- участвовать в коллективном обсуждении лёгкоатлетических упражнений.</p>
---	---	---	--

УУД Силовая подготовка. Подвижные игры на основе баскетбола

Универсальные учебные действия (УУД)			
Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<p>- формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели; - развитие эстетических чувств, доброжелательности, понимания</p>	<p>- умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; - умение</p>	<p>- осмысление, объяснение своего двигательного опыта; - осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений; - осмысление техники выполнения</p>	<p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании</p>

и сопереживания чувствам других людей.	характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; - умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.	разучиваемых заданий и упражнений.	упражнений; - умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, - умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; - умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
---	--	--	---

УУД к разделу Гимнастика с основами акробатики

Универсальные учебные действия (УУД)			
Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
- мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно- познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики;	- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без	-осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выразить творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.	-уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических элементов.

	<p>и условиями их реализации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. 		
--	--	--	--

УУД к разделу Лыжная подготовка

Универсальные учебные действия (УУД)			
Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<p>- мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе;</p> <p>- учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.</p>	<p>- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <ul style="list-style-type: none"> - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных 	<p>- осуществлять анализ выполненных действий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без. 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог; - способность участвовать в речевом общении.

	действий при перемещении на лыжах.		
--	------------------------------------	--	--

УУД к разделу Кроссовая подготовка. Подвижные игры

Универсальные учебные действия (УУД)			
Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<p>- формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;</p> <p>- развитие эстетических чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>- умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;</p> <p>- умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>- адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>- оценивать правильность выполнения двигательных</p>	<p>- осмысление, объяснение своего двигательного опыта;</p> <p>- осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений;</p> <p>- осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений;</p> <p>- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p>- умение объяснять ошибки при выполнении упражнений;</p> <p>- умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>

	действий.		
--	-----------	--	--

УУД к разделу Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту

УУД к разделу Лёгкая атлетика

Универсальные учебные действия (УУД)			
Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
-мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метаний мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; -комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.	- осуществлять анализ выполненных лёгкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по л/а; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении лёгкоатлетических упражнений.

Условия реализации программы и технические средства обучения

Успех обучения практическим навыкам и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических требований:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице;
- оборудованные раздевалки;

- специальный инвентарь и оборудование (мячи, стойки, барьеры, разноцветные ориентиры, гантели, прыгалки, гимнастические палки, гимнастические маты и коврики, перекладина, гимнастический козёл, гимнастический обруч и другие).

Каждый обучающийся должен иметь: сменную обувь; спортивную форму, спортивную обувь, средства личной гигиены.

Литература для учителя

1. Программа для общеобразовательных учреждений « Физическая культура» 1-11 классы. В. И. Лях, А. А. Зданевич, М., 2013г., Издательство «Просвещение».
2. Киселёва С.Б., Киселёв П.А.: Физическая культура, Настольная книга учителя, Подготовка школьников к олимпиадам. 2013г
3. Лях В.И. Ред. Маслов М.В.: Физическая культура 10-11 класс. Тестовый контроль для учителей общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012г

Литература для учащихся

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.