



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа по физической культуре для обучающихся 10 класса составлена на основе:

Настоящая рабочая программа соответствует «Комплексной программе физического воспитания 1 – 11 классы» авторов д.п.н. В.И. Ляха и к.п.н. А.А. Зданевич, которая рассчитана на 105 часов в год (3 часа в неделю) и составленная на основе федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре.

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (в действующей редакции);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Приказ Минпросвещения России от 18.05.2020 N 249 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345"
- Устав образовательного учреждения МБОУ Горячинская СОШ;
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ Горячинская СОШ;
- Положение о рабочей программе, разработанного в МБОУ Горячинская СОШ;
- Учебный план МБОУ Горячинская СОШ. на 2023-2024 учебный год;
- УМК по физической культуре.
- Рабочая программа ориентирована на использование **учебника** -под редакцией В.И. Лях и М.Я. Виленского: «Физическая культура 10-11 классы» под издательством Просвещение, 2019 года

### **Цель Программы:**

Формирование целостной образовательной среды школы, обеспечивающей доступное и качественное образование и воспитание в соответствии с требованиями общества.

Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;  
Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;  
Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Эта программа содействует всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Она решает следующие **Задачи Программы:**

1. Развитие системы повышения качества образования в условиях реализации федеральных государственных образовательных стандартов (далее - ФГОС).
2. Формирование у обучающихся потребности в обучении и развитии
3. Развитие системы организации воспитательной деятельности
4. Совершенствование практики использования здоровьесформирующих образовательных технологий.
5. Содействие развитию комфортной образовательной среды
6. Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
7. Овладение школой движения;
8. Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
9. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
10. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
11. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время.
12. На основании постановления Правительства Р.Ф. от 11.06.2014 г № 540 Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) В общеобразовательные учреждения вводится обязательная сдача комплекса ГТО с 1 по 11 классы, учащимися основной и подготовительной группой здоровья. Тесты норм комплекса ГТО оцениваются, как контрольные и по ним выставляется оценка.

Выбор этой программы обусловлен следующим:

- а) программа составлена с учетом возрастных и физиологических особенностей обучающихся и содержит основные компоненты государственного стандарта образования;
- б) основными методологическими принципами концепции программы являются принципы личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно – воспитательного процесса;
- в) программа объединяет в себе три раздела основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического воспитания;

- г) программа предполагает обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям и позволяет приобрести необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- д) программа формирует у обучающихся потребности и мотивы к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, в необходимости приобретения опыта общения;
- е) программа формирует адекватную оценку собственных физических возможностей, воспитывает инициативность и содействует развитию психических процессов.

Календарно – тематическое планирование уроков разработано в соответствии с учебным планом, реализующим программу базового обучения. Основной тип проведения занятий – комплексный урок. *Комплексный урок* – это урок, на котором совмещают изучение, закрепление или совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей школьников.

Обучающиеся, имеющие подготовительную медицинскую группу здоровья, занимаются по данной программе с учетом рекомендаций медицинского работника и варьированной нагрузкой. Возможна корректировка фактического планирования уроков в связи с погодными условиями.

#### Характеристика учебного класса

По состоянию здоровья дети распределены на подготовительную и основную группы. Освобожденных от физической культуры нет. Физическое состояние учащихся соответствует возрастным требованиям. В целом данный класс демонстрирует средний уровень физических показателей. Большинство учащихся занимаются с интересом, проявляют активность на уроках. Почти все учащиеся класса владеют основными обще учебными навыками, умеют совместно работать на уроках и осуществлять взаимопомощь.

### УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№п\п	Вид программного материала	Количество часов
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>
<b>1.1</b>	Основы знаний о физической культуре	<b>в процессе уроков</b>
<b>1.2</b>	Спортивные игры	<b>25</b>
<b>1.3</b>	Гимнастика с элементами акробатики	<b>16</b>
<b>1.4</b>	Легкая атлетика	<b>16</b>
<b>1.5</b>	Лыжная подготовка	<b>18</b>
<b>1.6</b>	Навыки самостоятельных занятий	<b>в процессе уроков</b>
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>
<b>2.1</b>	Спортивные игры	<b>14</b>
<b>2.2</b>	Гимнастика с элементами акробатики	<b>2</b>
<b>2.3</b>	Легкая атлетика	<b>11</b>
<b>Итого</b>		<b>102</b>

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЧЕТВЕРТЯМ**

№ п\п	вид программного материала	кол - во часов	модули					
			I	II	III	IV	V	VI
<b>1.</b>	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока					
<b>2.</b>	Спортивные игры	<b>33</b>		<b>15</b>	-	-	<b>9</b>	<b>9</b>
<b>3.</b>	Гимнастика с элементами акробатики	<b>18</b>	-		<b>18</b>	-		-
<b>4.</b>	Лёгкая атлетика	<b>27</b>	<b>15</b>		-	-		<b>12</b>
<b>5.</b>	Лыжная подготовка	<b>24</b>	-		-	<b>24</b>		-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>9</b>	<b>21</b>

- В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 7 класса должны:
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
  - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
  - использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
  - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
  - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
  - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
  - соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
  - организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
  - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
  - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
  - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

### **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

В системе проводятся контрольные точки 6 раза в год.

По нормативам ГТО проводятся внутренний контроль и внешняя экспертиза физических данных.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- повышение качества образования.
- совершенствование организации проектной деятельности обучающихся.
- увеличение числа победителей и призеров олимпиад, конкурсов различных уровней.
- совершенствование системы стимулирования обучающихся.
- разнообразие условий для физического, интеллектуального, социального становления личности.
- разработка и внедрение проекта «Одаренные дети».
- снижение фактов проявления негативного поведения учащихся.
- увеличение количества обучающихся, включенных в клубную работу.
- разработка и внедрение проекта «Культура здоровья».
- создание здоровьесберегающей среды.
- расширение практики использования здоровьесберегающих технологий.
- сохранение благоприятного эмоционально-психологического климата
- положительная динамика основных показателей, характеризующих здоровье обучающихся.
- расширение системы социального взаимодействия школы с семьей и обществом.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Основы знаний по физической культуре** осваиваются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, а также развития двигательных качеств. Этот раздел включает в себя: технику безопасности на уроках физической культуры; естественные основы (понятие физической нагрузки и ее контроль; личная гигиена подростков, значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; Олимпийские принципы, правила, символика); социально-психологические основы (основы обучения и самообучения двигательным действиям); культурно-исторические основы (изучение учебной и специальной литературы, подготовка сообщений и докладов); изучение приемов закаливания и способов самоконтроля.

**Тематические уроки - Достижения в различных видах спорта спортсменами г.Королева. Олимпийское движение в г. Королеве**  
**Спортивные игры** включают обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол), позволяют с помощью игровых упражнений и форм обучать детей согласовывать индивидуальные и простые командные действия в нападении и в защите.

**Гимнастика с элементами акробатики** содержит усложнения упражнений в построениях и перестроениях, в обще-развивающих упражнениях без предмета и с предметами; акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах, упражнения в

равновесии. В этом разделе усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

*Легкая атлетика* предполагает обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и метаниям. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию морально-волевых качеств и укреплению здоровья. Естественность и доступность легкоатлетических упражнений позволяет формировать у учащихся умения самостоятельно использовать их в конкретных условиях проживания.

*Лыжная подготовка* позволяет освоить учащимся лыжные ходы, повороты, подъемы, спуски и торможения. Успешное освоение техники передвижений на лыжах способствует развитию выносливости и достижению наиболее высоких результатов.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО Ф.К.**

### ***Основы знаний по физической культуре:***

- знать правила техники безопасности при проведении уроков физической культуры;
- знать историю олимпийского движения;
- уметь составлять простейшие комплексы утренней гимнастики;
- знать элементарные правила закаливания и уметь их применять;
- пользоваться простейшими способами самоконтроля;
- знать способы организации самостоятельных занятий и правила использования спортивного инвентаря;
- знать правила личной гигиены и профилактики травматизма;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим.

### ***Спортивные игры:***

.

#### ***Волейбол***

- знать и выполнять правила игры;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу;
- владеть техникой выполнения нижней подачи;
- выполнять прямой нападающий удар;
- уметь выполнять технико-тактические действия.

#### ***Гимнастика с элементами акробатики:***

- знать и выполнять правила техники безопасности на уроках гимнастики;



- выполнять построения и перестроения;
- уметь сочетать различные положения рук, ног и туловища с ходьбой;
- уметь выполнять небольшие комплексы ОРУ с предметом и без;
- уметь выполнять висы и упоры на перекладине и брусьях;
- выполнять опорный прыжок: прыжок «согнув ноги» (Юн), прыжок боком с поворотом на 90\*;
- выполнять кувырок вперед и назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове и руках, мост и поворот в упор стоя на одном колене;
- выполнять шаги и повороты в равновесии;
- уметь самостоятельно составлять связки из 5 – 7 элементов.

#### ***Легкая атлетика:***

- знать и выполнять правила поведения на спортивных площадках;
- уметь выполнять стартовые команды;
- уметь пробегать 30м, 60м на результат;
- знать правила распределения сил на средних дистанциях (пробегать на результат Д – 400м, Юн – 800м);
- уметь выполнять прыжок в длину с места и 7 – 9 шагов разбега;
- уметь метать малый мяч на дальность и в цель с места и разбега;
- уметь выполнять бросок набивного мяча двумя руками;
- уметь пробегать 1000м и 2000м на результат.

#### ***Лыжная подготовка:***

- знать и выполнять правила поведения на лыжне и снежном склоне;
- знать и уметь показать технику попеременного двухшажного хода;
- выполнять одновременные ходы;
- знать особенности техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант);
- знать и уметь показать технику конькового хода;
- выполнять торможение «плугом» и поворот в движении «упором»;
- уметь проходить дистанцию 3,5 км в среднем темпе;
- уметь проходить дистанцию 2км на результат изученными ходами.

#### ***Критерии оценивания двигательных навыков:***

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – 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 знаний 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 четверть и полугодие выводится на основании текущих оценок, поставленных в классный журнал. Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Качество образовательной деятельности оценивается как совокупность следующих направлений:

- оценка степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
- определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО;
- оценка сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, в следствии внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.

### Календарно-тематическое планирование рабочей программы по физической культуре 10-11 классов

№ урока	Дата проведения урока					Тема урока	Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)  по теме
		Факт					
<b>1 Триместр</b>							
<b>1 модуль</b>							
1						Техника безопасности. Режим дня. Утренняя гимнастика. Тест прыжок в длину с места	- правила поведения на уроке - техника безопасности - режим дня и его основное содержание - утренняя гимнастика.
2						Характеристика вида спорта. Спортивная ходьба. Бег. Низкий старт. Тест бег 30 метров. Бег 60 метров.	- техника спортивной ходьбы - гладкий бег - высокий старт - история легкой атлетики.
3						Бег 300 метров. Тест подтягивание. Низкий старт. Выдающиеся спортсмены. Метание малого мяча на дальность.	- бег на средние дистанции (спринт) - низкий старт - стартовая колодка - имена выдающихся спортсменов - техника метания мяча.
4						Бег на среднюю дистанцию 400метров.	- скоростные способности - ускорение

						Метание мяча на дальность Низкий старт.	- скоростной бег - техника метания мяча.
5						Бег на длинную дистанцию 800метров.	- понятие выносливость - бег на длинные дистанции.
6						Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе. Организаторские умения.	- скоростно-силовые способности - равномерный темп бега.
7						Бег на длинную дистанцию 1500 метров.	- понятие ЧСС - распределение сил на длинной дистанции.
8						Развитие скоростно-силовых способностей. Полоса препятствий	- скоростно-силовые способности - полоса препятствий.
9						Бег на длинную дистанцию 1000 метров, результат.	- скоростно-силовые способности - полоса препятствий - равномерный бег.
10						Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе. Организаторские умения.	- скоростно-силовые способности - равномерный темп бега.
11						Метание мяча в цель с 5 метров. Прыжок в длину с разбега.	- метание мяча в цель - разбег, отталкивание, фаза полета, приземление.
12						Метание мяча в цель с 7 метров. Прыжок в длину с разбега.	- метание мяча в цель - разбег, отталкивание, фаза полета, приземление.

13						Метание мяча в цель на результат. Прыжок в длину с разбега.	- метание мяча в цель - разбег, отталкивание, фаза полета, приземление.	
14						Прыжок в длину с разбега на результат.	- разбег, отталкивание, фаза полета, приземление.	
15						Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	-выполнить встречную эстафету с палочкой, выполнить бег по дистанции.	
16						Бег на длинную дистанцию 1000 метров, результат.	- скоростно-силовые способности - полоса препятствий - равномерный бег.	
17						Бег на длинную дистанцию 1500 метров.	- понятие ЧСС - распределение сил на длинной дистанции.	
18						Бег на длинную дистанцию 2000 метров.	- скоростно-силовые способности - полоса препятствий - равномерный бег.	
<b>2 модуль</b>								
19						Техника безопасности. История волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения.	правила техники безопасности на уроках волейбола - история волейбола - основные приемы игры.	
20						Стойки игрока.	- стойки игрока	

						<p>Основные способы передвижения. Основные двигательные способности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перемещение в стойке</li> <li>- ходьба, бег и выполнение заданий</li> <li>- имена выдающихся спортсменов.</li> </ul>
21						<p>Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками . Развитие двигательной ловкости. Нижняя прямая подача.</p>	<p>Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками . Развитие двигательной ловкости. Нижняя прямая подача.</p>
22						<p>Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- передача мяча сверху двумя руками над собой</li> <li>- упражнения для развития силы рук</li> <li>- прямая нижняя подача.</li> <li>-прием передача снизу.</li> </ul>
23						<p>Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы ног. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- варианты передвижения игрока</li> <li>- передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.</li> <li>- упражнения для развития силы ног.</li> <li>- прямая нижняя подача.</li> <li>-прием передача снизу.</li> </ul>
24						<p>Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы мышц туловища. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- варианты передвижения игрока</li> <li>- передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.</li> <li>- упражнения для развития силы мышц туловища.</li> <li>- прямая нижняя подача.</li> <li>-прием передача снизу.</li> </ul>
25						<p>Подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- нижняя прямая подача</li> <li>- комбинации их освоенных элементов владения мячом.</li> <li>- прямая нижняя подача</li> <li>-прием передача снизу.</li> </ul>

26						Поддача мяча. Игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу.	- нижняя прямая подача - правила игры. - прямая нижняя подача -прием передача снизу.
27						Игра по упрощенным правилам. Тактика игры. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу.	- правила игры - тактика игры - прямая нижняя подача. -прием передача снизу.
28						Игра по упрощенным. Организаторские умения. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу.	- правила игры - организаторские умения - прямая нижняя подача. -прием передача снизу.
29						Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками . Развитие двигательной ловкости. Нижняя прямая подача.	- ходьба, бег и выполнение заданий - передача мяча сверху двумя руками - упражнения для развития двигательной ловкости - прямая нижняя подача.
30						Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу.	- передача мяча сверху двумя руками над собой - упражнения для развития силы рук - прямая нижняя подача. -прием передача снизу.
31						Передвижение игрока. Учет передачи мяча сверху двумя руками. Развитие силы ног. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу.	- варианты передвижения игрока - передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. - упражнения для развития силы ног. - прямая нижняя подача. -прием передача снизу.

32						<p>Передвижение игрока.          Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы мышц туловища.          Нижняя прямая подача.          Прием передача мяча снизу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- варианты передвижения игрока</li> <li>- передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.</li> <li>- упражнения для развития силы мышц туловища.</li> <li>- прямая нижняя подача.</li> <li>- прием передача снизу.</li> </ul>
33						<p>Подача мяча.          Игра по упрощенным правилам.          Учет нижняя прямая подача.          Прием передача мяча снизу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- нижняя прямая подача</li> <li>- правила игры.</li> <li>- прямая нижняя подача</li> <li>- прием передача снизу.</li> </ul>
<p><b>2 Триместр</b>  <b>3 модуль</b></p>							
34						<p>Техника безопасности.          Гимнастика до занятий, физкультминутки.          ОФП.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила техники безопасности на уроках гимнастики.</li> </ul>
35						<p>Техника выполнения общеразвивающих упражнений на месте без предмета ОФП</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- общеразвивающие упражнения.</li> </ul>
36						<p>Техника выполнения общеразвивающих упражнений на месте без предмета ОФП</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- общеразвивающие упражнения.</li> </ul>
37						<p>Техника выполнения висов ОФП</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.</li> </ul>



38							Техника выполнения висов ОФП	- об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.
39							Техника выполнения опорных прыжков ОФП	- об основных положениях и движениях рук, ног при разбеге и отталкивании.
40							Техника выполнения опорных прыжков	- об основных положениях и движениях рук, ног при разбеге и отталкивании.
41							Техника выполнения опорных прыжков	- об правильном выполнении опорного прыжка.
42							Акробатический комплекс. Опорные прыжки.	- акробатический комплекс - опорный прыжок.
43							Техника выполнения акробатических упражнений ОФП	- акробатические элементы.
44							Техника выполнения акробатических упражнений	- акробатические элементы.
45							Техника выполнения акробатических упражнений	- акробатические элементы.
46							Техника выполнения акробатических упражнений	- акробатические элементы.

47							Гимнастика до занятий, физкультминутки. Акробатический комплекс. Опорные прыжки.	- акробатический комплекс - опорный прыжок.
48							Акробатический комплекс. Учет	- акробатический комплекс

#### 4 модуль

<b>4 модуль</b>								
49							Техника безопасности. Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы.	- правила техники безопасности на уроках баскетбола - попеременный двухшажный ход. - одновременные ходы.
50							Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы.	- попеременный двухшажный ход. - одновременные ходы.
51							Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Повороты переступанием. Спуски и торможения.	- попеременный двухшажный ход. - одновременные ходы. - поворот переступанием. - спуски и торможения.
52							Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Повороты переступанием. Дистанция 1 км.	- попеременный двухшажный ход. - одновременные ходы. - поворот переступанием. - распределение сил на 1 км. дистанции.

						Спуски и торможения.	- спуски и торможения.
53						Попеременный двухшажныйход. Одновременные ходы. Учет повороты переступанием. Спуски и торможения.	- попеременный двухшажный ход. - одновременные ходы. - спуски и торможения.
54						Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы.	- попеременный двухшажный ход. - одновременные ходы.
55						Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Кроссовая подготовка. Бег без учета времени.	- попеременный двухшажный ход. - одновременные ходы.
56						Попеременный двухшажныйход. Одновременные ходы. Повороты переступанием. Спуски и торможения. Кроссовая подготовка. Бег без учета времени.	- попеременный двухшажный ход. - одновременные ходы. - поворот переступанием. - спуски и торможения.
57						Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Повороты переступанием. Дистанция 1 км. Спуски и торможения. Кроссовая подготовка. Бег без учета времени.	- попеременный двухшажный ход. - одновременные ходы. - поворот переступанием. - распределение сил на 1км. дистанции. - спуски и торможения.
58						Попеременный двухшажныйход. Одновременные ходы. Учет повороты переступанием.	- попеременный двухшажный ход. - одновременные ходы. - спуски и торможения.

						Спуски и торможения. Кроссовая подготовка. Бег без учета времени.	
59						Учет попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Спуски и торможения. Кроссовая подготовка. Бег без учета времени.	- попеременный двухшажный ход. - одновременные ходы. - спуски и торможения.
60						Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Спуски и торможения. Дистанция 1 км. Кроссовая подготовка. Бег без учета времени.	- попеременный двухшажный ход. - одновременные ходы. - спуски и торможения. - распределение сил на 1 км. дистанции.
61						Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Спуски и торможения. Дистанция 2 км. Учет домашнего задания.	- попеременный двухшажный ход. - одновременные ходы. - спуски и торможения. - распределение сил на 2 км. дистанции.
62						Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Учет спуски и торможения.	- попеременный двухшажный ход. - одновременные ходы. - спуски и торможения.
63						Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Спуски и торможения. Учет домашнего задания.	- попеременный двухшажный ход. - одновременные ходы. - спуски и торможения.
64						Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы.	- попеременный двухшажный ход. - одновременные ходы.

							Спуски и торможения. Повороты переступанием.	- спуски и торможения. - поворот переступанием.
65							Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Спуски и торможения. Учет домашнего задания.	- попеременный двухшажный ход. - одновременные ходы. - спуски и торможения.
66							Попеременный двухшажныйход. Одновременные ходы. Учет спуски и торможения.	- попеременный двухшажный ход. - одновременные ходы. - спуски и торможения.
<b>3 Триместр</b> <b>5 модуль</b>								
67							Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Спуски и торможения. Повороты переступанием.	- попеременный двухшажный ход. - одновременные ходы. - спуски и торможения. - поворот переступанием.
68							Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Спуски и торможения. Учет домашнего задания.	- попеременный двухшажный ход. - одновременные ходы. - спуски и торможения.
69							Попеременный двухшажныйход. Одновременные ходы.	- попеременный двухшажный ход. - одновременные ходы.

						Учет спуски и торможения.	- спуски и торможения.
70						Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Спуски и торможения. Дистанция 1 км.	- попеременный двухшажный ход. - одновременные ходы. - спуски и торможения. - распределение сил на 1 км.дистанции.
71						Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы. Спуски и торможения. Дистанция 2км. Учет домашнего задания.	попеременный двухшажный ход. - одновременные ходы. - спуски и торможения. - распределение сил на 2 км.дистанции
72						Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы.	- попеременный двухшажный ход. - одновременные ходы.
73						Техника безопасности. История волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения.	правила техники безопасности на уроках волейбола - история волейбола - основные приемы игры.
74						Подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Учет нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу. Домашнее задание.	- нижняя прямая подача - правила игры. - прямая нижняя подача -прием передача снизу.
75						Игра по упрощенным правилам. Тактика игры. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу.	- правила игры - тактика игры - прямая нижняя подача. -прием передача снизу.

76						Игра по упрощенным правилам. Организаторские умения. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу.	- правила игры - организаторские умения - прямая нижняя подача. -прием передача снизу.
77						Передвижение игрока. Учет передачи мяча сверху двумя руками. Развитие силы ног. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу.	- варианты передвижения игрока - передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. - упражнения для развития силы ног. - прямая нижняя подача. -прием передача снизу.
78						Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы мышц туловища. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу.	- варианты передвижения игрока - передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. - упражнения для развития силы мышц туловища. - прямая нижняя подача. -прием передача снизу.
79						Передвижение игрока. Учет передачи мяча сверху двумя руками. Развитие силы ног. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу.	- варианты передвижения игрока - передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. - упражнения для развития силы ног. - прямая нижняя подача. -прием передача снизу.
80						Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы мышц туловища. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу.	- варианты передвижения игрока - передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. - упражнения для развития силы мышц туловища. - прямая нижняя подача.

								-прием передача снизу.
81						Подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Учет нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу.		- нижняя прямая подача - правила игры. - прямая нижняя подача -прием передача снизу.
<b>6 модуль</b>								
82						Техника безопасности. История волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения.		правила техники безопасности на уроках волейбола - история волейбола - основные приемы игры
83						Игра по упрощенным. Организаторские умения. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу.		- правила игры - организаторские умения - прямая нижняя подача. -прием передача снизу.
84						Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками . Развитие двигательной ловкости. Нижняя прямая подача.		- ходьба, бег и выполнение заданий - передача мяча сверху двумя руками - упражнения для развития двигательной ловкости - прямая нижняя подача.
85						Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу.		- передача мяча сверху двумя руками над собой - упражнения для развития силы рук - прямая нижняя подача. -прием передача снизу.
86						Передвижение игрока. Учет передачи мяча сверху двумя руками. Развитие силы ног.		- варианты передвижения игрока - передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.



						<p>Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития силы ног.</li> <li>- прямая нижняя подача.</li> <li>- прием передача снизу.</li> </ul>
87						<p>Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы мышц туловища. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу. Домашнее задание.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- варианты передвижения игрока</li> <li>- передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.</li> <li>- упражнения для развития силы мышц туловища.</li> <li>- прямая нижняя подача.</li> <li>- прием передача снизу.</li> </ul>
88						<p>Подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу.</p>	<p>Подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу.</p>
89						<p>Подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Учет нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу. Домашнее задание.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- нижняя прямая подача</li> <li>- правила игры.</li> <li>- прямая нижняя подача</li> <li>- прием передача снизу.</li> </ul>
90						<p>Игра по упрощенным правилам. Тактика игры. Нижняя прямая подача. Прием передача мяча снизу.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила игры</li> <li>- тактика игры</li> <li>- прямая нижняя подача.</li> <li>- прием передача снизу.</li> </ul>
91						<p>Правила поведения и техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Тест поднимание туловища.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соблюдения техники безопасности на уроке.</li> </ul>

92						Тесты- бег 30м., сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.	-физическая подготовленность ученика на определенный период.
93						Тест- прыжки с места, подтягивание	-прыжок в длину с места - подтягивание.
94						Бег 60м без учёта времени. Эстафетный бег.	- стартовый разгон - эстафетный бег.
95						Техника низкого старта, разгон по дистанции. Бег 60 метров на время.	Распределение сил по всей дистанции, правильное дыхание.
96						Бег на среднюю дистанцию 400метров. Метание мяча на дальность Низкий старт.	- скоростные способности - ускорение - скоростной бег - техника метания мяча.
97						Бег на длинную дистанцию 800метров.	- понятие выносливость - бег на длинные дистанции.
98						Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе. Организаторские умения.	- скоростно-силовые способности - равномерный темп бега.
99						Бег 1000 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	- выполнить бег на выносливость, Распределение сил по всей дистанции, правильное дыхание

100						Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	- выполнить бег на выносливость, Распределение сил по всей дистанции, правильное дыхание
101						Бег 2000 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	- выполнить бег на выносливость, Распределение сил по всей дистанции, правильное дыхание
102						Бег кросс 1000 м. Совершенствование дыхания, техники бега.	- выполнить бег на выносливость, Распределение сил по всей дистанции, правильное дыхание

**Объем и дозировка нагрузки для учащихся различных групп здоровья определяется согласно медицинским рекомендациям.**

**Возможна корректировка фактического планирования уроков в связи с погодными условиями.**

#### **ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ**

В 10 классе рекомендуется линия учебно-методических комплектов под редакцией В.И. Лях и М.Я. Виленского: «Физическая культура 10-11 классы», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2020 г..