

**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 68 часов в год (2 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 СОШ №5 г. о. Королёв;
* Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ №5;
* Положение о рабочей программе, разработанного в МБОУ СОШ №5 г. о. Королёв;
* Учебный план МБОУ СОШ №5 г. на 2022-2023 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, 2020 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 здоровье формирующих 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 упражнения, 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 методологическим 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 10 А

 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.

Характеристика учебного класса 10 Б

 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** |
| **1** | **Базовая часть** | **54** |
| **1.1** | Основы знаний о физической культуре | **в процессе уроков** |
| **1.2** | Спортивные игры | **14** |
| **1.3** | Гимнастика с элементами акробатики | **12** |
| **1.4** | Легкая атлетика | **12** |
| **1.5** | Лыжная подготовка | **16** |
| **1.6** | Навыки самостоятельных занятий | **в процессе уроков** |
| **2** | **Вариативная часть** | **14** |
| **2.1** | Спортивные игры | **8** |
| **2.2** | Гимнастика с элементами акробатики | **2** |
| **2.3** | Легкая атлетика | **4** |
| **Итого** |  | **68** |

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЧЕТВЕРТЯМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п\п** | **вид программного****материала** | **кол - во****часов** | **четверть** |
| **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** |
| **1.** | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока |
| **2.** | Спортивные игры | **24** | **2** | **10** | **-** | **-** | **6** | **6** |
| **3.** | Гимнастика с элементами акробатики | **12** | **-** |  | **12** | **-** |  | **-** |
| **4.** | Лёгкая атлетика | **16** | **8** |  | **-** | **-** |  | **8** |
| **5.** | Лыжная подготовка | **16** | **-** |  | **-** | **16** |  | **-** |
|  | ИТОГО: | **68** | **10** | **10** | **12** | **16** | **6** | **14** |

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 10 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 культуры 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 упражне-ния 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 здоровье сберегающей среды.
* расширение практики использования здоровье сберегающих 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.

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы |
| Юноши | Девушки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотойзнак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 2. | Бег на 2 км(мин, с) | 9.20 | 8.50 | 7.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 |
| или на 3 км(мин, с) | 15.10 | 14.40 | 13.10 | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 8 | 10 | 13 | - | - | - |
|  | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | 25 | 35 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | 8 | 13 | 7 | 9 | 16 |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 380 | 440 | 310 | 320 | 360 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количествораз в 1 мин) | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | 32 | 38 | - | - | - |
| или весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 17 | 21 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км(мин, с) | - | - | - | 19.15 | 18.45 | 17.30 |
| или на 5 км(мин, с) | 25.40 | 25.00 | 23.40 | - | - | - |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | - | - | - | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс на5 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | - | - | - |
| 9. | Плавание на 50м(мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.41 | Без учета времени | Без учета времени | 1.10 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию10 км |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму(не менее 10 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях  | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 75 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секцияхи кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 135 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 120 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |

**Календарно-тематическое планирование рабочей программы по физической культуре 10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения урока | Тема урока | Характеристика основных видов деятельности обучающихся(на уровне учебных действий)по теме |
|  |
| План | Факт |
| 10А | 10Б |  |  |  |
| **1 Триместр****1 модуль** |
|  1 |  1 нед. Сен. |  |  |  |  |  | Техника безопасности. **Достижения спортсменов г. Королева в легкой атлетике.**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 |  1 нед. Сен. |  |  |  |  |  | Характеристика вида спорта. Спортивная ходьба. Бег. Низкий старт.Тест бег 30 метров.Бег 60 метров.Входящий контроль | - техника спортивной ходьбы- гладкий бег- высокий старт- история легкой атлетики. |
|  3 |  2 нед. Сен. |  |  |  |  |  | Бег 300 метров.Тест подтягивание.Низкий старт. Выдающиеся спортсмены.Метание малого мяча надальность. | - бег на средниедистанции (спринт)- низкий старт- стартовая колодка- имена выдающихся спортсменов- техника метания мяча. |
|  4 |  2 нед. Сен. |  |  |  |  |  | Бег на среднюю дистанцию 400метров. Метание мяча на дальность Низкий старт. | - скоростные способности- ускорение- скоростной бег- техника метания мяча. |
|  5 | 3 нед. Сен. |  |  |  |  |  | Бег на длинную дистанцию 800метров. | - понятие выносливость- бег на длинные дистанции. |
|  6 | 3 нед. Сен. |  |  |  |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе. Организаторские умения. | - скоростно-силовые способности- равномерный темп бега. |
|  7 |  4 нед. Сен. |  |  |  |  |  | Бег на длинную дистанцию 1000метров. | - понятие выносливость- бег на длинные дистанции. |
|  8 | 4 нед. Сен. |  |  |  |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе. Организаторские умения. | - скоростно-силовые способности- равномерный темп бега. |
|  9 | 4 нед. Сен. |  |  |  |  |  | Метание мяча в цель с 5 метров. Прыжок в длину с разбега.  | - метание мяча в цель - разбег, отталкивание, фаза полета, приземление. |
|  10 |  1 нед. Окт. |  |  |  |  |  | Метание мяча в цель с 7 метров. Прыжок в длину с разбега.  | - метание мяча в цель - разбег, отталкивание, фаза полета, приземление. |
|  11 | 1 нед. Окт. |  |  |  |  |  | Бег на длинную дистанцию 1500 метров. | - понятие ЧСС- распределение сил на длинной дистанции. |
|  12 | 2 нед. Окт. |  |  |  |  |  | Бег на длинную дистанцию 2000 метров. | - понятие ЧСС- распределение сил на длинной дистанции. |
|  **2 модуль** |
|  13 | 2 нед. Окт. |  |  |  |  |  | Техника безопасности. История волейбола.Стойки игрока. Техника передвижения. | правила техники безопасности на уроках волейбола- история волейбола- основные приемы игры. |
|  14 |  3 нед. Окт. |  |  |  |  |  | Стойки игрока.Основные способы передвижения.Основные двигательные способности. | - стойки игрока- перемещение в стойке- ходьба, бег и выполнение заданий- имена выдающихся спортсменов. |
|  15 | 3 нед. Окт. |  |  |  |  |  | Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками . Развитие двигательной ловкости.Нижняя прямая подача. | Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками . Развитие двигательной ловкости.Нижняя прямая подача. |
|  16 | 4 нед. Окт. |  |  |  |  |  | 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. |
|  17 |  4 нед. Окт. |  |  |  |  |  | Передвижение игрока.Передача мяча сверху двумя руками.Развитие силы ног.Нижняя прямая подача. | - варианты передвижения игрока- передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.- упражнения для развития силы ног. - прямая нижняя подача.-прием передача снизу. |
|  18 | 4нед. Окт. |  |  |  |  |  | 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. |
|  19 | 5нед.Окт. |  |  |  |  |  | Подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.Прием передача мяча снизу. | - нижняя прямая подача- комбинации их освоенных элементов владения мячом.- прямая нижняя подача-прием передача снизу. |
|  20 | 5нед.Окт. |  |  |  |  |  | Подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача.Прием передача мяча снизу. | - нижняя прямая подача- правила игры.- прямая нижняя подача-прием передача снизу. |
|  21 |  2 нед.Ноя. |  |  |  |  |  | Игра по упрощенным правилам. Тактика игры.Нижняя прямая подача.Прием передача мяча снизу. | - правила игры- тактика игры- прямая нижняя подача.-прием передача снизу. |
|  22 | 2 нед.Ноя. |  |  |  |  |  | Игра по упрощенным. Организаторские умения.Нижняя прямая подача.Прием передача мяча снизу. | - правила игры- организаторские умения- прямая нижняя подача.-прием передача снизу. |
|  |
|  **2 Триместр** **3 модуль** |
|  |
|  23 | 3нед.Ноя. |  |  |  |  |  | Техника безопасности. **Достижения спортсменов г.Королева в спортивной гимнастике.**Гимнастика до занятий, физкультминутки.ОФП. | - правила техники безопасности на уроках гимнастики. |
|  24 |  |  |  |  |  |  | Техника выполнения общеразвивающих упражнений на месте без предмета ОФП. | - общеразвивающие упражнения. |
|  25 | 1нед.Дек. |  |  |  |  |  | Техника выполнения общеразвивающих упражнений на месте без предмета ОФП. | - общеразвивающие упражнения. |
|  | 1нед.Дек. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  26 |  |  |  |  |  |  | Техника выполнения висов ОФП | - об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. |
|  27 | 2нед.Дек. |  |  |  |  |  | Техника выполнения висов ОФП | - об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. |
|  28 | 2нед. Дек. |  |  |  |  |  | Техника выполнения опорных прыжков ОФП | - об основных положениях и движениях рук, ног при разбеге и отталкивании. |
|  29 | 3нед. Дек. |  |  |  |  |  | Техника выполнения опорных прыжков ОФП | - об основных положениях и движениях рук, ног при разбеге и отталкивании. |
|  30 | 3нед. Дек. |  |  |  |  |  | Техника выполнения акробатических упражнений Контроль за 1 полугодие. ОФП | - акробатические элементы. |
|  31 | 4нед. Дек. |  |  |  |  |  | Техника выполнения акробатических упражнений ОФП | - акробатические элементы. |
|  32 | 4нед. Дек. |  |  |  |  |  | Техника выполнения акробатических упражнений ОФП | - акробатические элементы. |
|  **4 модуль** |
| 33 | 2нед. Янв. |  |  |  |  |  | Техника безопасности. **Успехи лыжников г.Королева в выступлениях на мировой арене.**Попеременный двухшажный ход.Одновременные ходы. | - правила техники безопасности на уроках баскетбола- попеременный двухшажный ход.- одновременные ходы. |
| 34 | 2нед. Янв. |  |  |  |  |  | Попеременный двухшажный ход.Одновременные ходы. | - попеременный двухшажный ход.- одновременные ходы. |
| 35 | 3нед. Янв. |  |  |  |  |  | Попеременный двухшажный ход.Одновременные ходы.Повороты переступанием.Спуски и торможения. | - попеременный двухшажный ход.- одновременные ходы.- поворот переступанием.- спуски и торможения. |
| 36 | 3нед. Янв. |  |  |  |  |  | Попеременный двухшажный ход.Одновременные ходы.Повороты переступанием.Дистанция 1 км.Спуски и торможения. | - попеременный двухшажный ход.- одновременные ходы.- поворот переступанием.- распределение сил на 1км. дистанции.- спуски и торможения. |
| 37 |  4 нед. Янв. |  |  |  |  |  | Попеременный двухшажныйход.Одновременные ходы. Учет повороты переступанием.Спуски и торможения. | - попеременный двухшажный ход.- одновременные ходы.- спуски и торможения. |
| 38 |  4 нед. Янв. |  |  |  |  |  |  Попеременный двухшажный ход.Одновременные ходы. | - попеременный двухшажный ход.- одновременные ходы. |
| 39 |  1 нед. Февр. |  |  |  |  |  | Попеременный двухшажный ход.Одновременные ходы. | - попеременный двухшажный ход.- одновременные ходы. |
| 40 |  1 нед. Февр. |  |  |  |  |  | Попеременный двухшажныйход.Одновременные ходы.Повороты переступанием.Спуски и торможения. | - попеременный двухшажный ход.- одновременные ходы.- поворот переступанием.- спуски и торможения. |
| 41 | 2нед. Февр. |  |  |  |  |  | Попеременный двухшажный ход.Одновременные ходы.Повороты переступанием.Дистанция 1 км.Спуски и торможения. | - попеременный двухшажный ход.- одновременные ходы.- поворот переступанием.- распределение сил на 1км. дистанции.- спуски и торможения. |
| 42 |  2 нед.  Февр. |  |  |  |  |  | Попеременный двухшажныйход.Одновременные ходы. Учет повороты переступанием.Спуски и торможения. | - попеременный двухшажный ход.- одновременные ходы.- спуски и торможения. |
| 43 | 3нед. Февр. |  |  |  |  |  | Учет попеременный двухшажный ход.Одновременные ходы.Спуски и торможения. | - попеременный двухшажный ход.- одновременные ходы.- спуски и торможения. |
| 44 | 3нед. Февр. |  |  |  |  |  | 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. |
|   **3 Триместр**  **5 модуль** |
| 45 | 4нед. Февр. |  |  |  |  |  | Попеременный двухшажный ход.Одновременные ходы.Спуски и торможения.Учет домашнего задания. | - попеременный двухшажный ход.- одновременные ходы.- спуски и торможения. |
| 46 | 4нед.Февр. |  |  |  |  |  | Попеременный двухшажный ход.Одновременные ходы.Спуски и торможения.Повороты переступанием. | - попеременный двухшажный ход.- одновременные ходы.- спуски и торможения.- поворот переступанием. |
| 47 | 1нед.Март. |  |  |  |  |  | Попеременный двухшажный ход.Одновременные ходы.Спуски и торможения.Учет домашнего задания. | - попеременный двухшажный ход.- одновременные ходы.- спуски и торможения. |
| 48 | 1нед.Март. |  |  |  |  |  | Попеременный двухшажныйход.Одновременные ходы. Учет спуски и торможения. | - попеременный двухшажный ход.- одновременные ходы.- спуски и торможения. |
| 49 | 2нед.Март. |  |  |  |  |  | Техника безопасности. История волейбола.Стойки игрока. Техника передвижения.  | правила техники безопасности на уроках волейбола- история волейбола- основные приемы игры. |
| 50 | 2нед.Март. |  |  |  |  |  | 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. |
| 51 | 3нед. Март. |  |  |  |  |  | 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. |
| 52 | 3нед. Март. |  |  |  |  |  | Передвижение игрока.Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы мышц туловища.Нижняя прямая подача.Прием передача мяча снизу.Домашнее задание. | - варианты передвижения игрока- передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.- упражнения для развития силы мышц туловища.- прямая нижняя подача.-прием передача снизу. |
| 53 | 4нед. Март |  |  |  |  |  | Подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.Прием передача мяча снизу. | - нижняя прямая подача- комбинации их освоенных элементов владения мячом.- прямая нижняя подача-прием передача снизу. |
| 54 | 4нед. Март |  |  |  |  |  | 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. |
|  **6 модуль** |
|  55 | 2нед.Апр. |  |  |  |  |  | Техника безопасности. **Успехи волейболистов г.Королева** **В соревнованиях различных уровней.** г.Королева вИстория волейбола.Стойки игрока. Техника передвижения.  | правила техники безопасности на уроках волейбола- история волейбола- основные приемы игры |
|  56 | 2нед.Апр. |  |  |  |  |  | Игра по упрощенным. Организаторские умения.Нижняя прямая подача.Прием передача мяча снизу. | - правила игры- организаторские умения- прямая нижняя подача.-прием передача снизу. |
|  57 | 3нед.Апр. |  |  |  |  |  | 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. |
|  58 | 3нед.Апр. |  |  |  |  |  | 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. |
|  59 | 4нед.Апр. |  |  |  |  |  | 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. |
|  60 | 4нед.Апр. |  |  |  |  |  | Передвижение игрока.Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы мышц туловища.Нижняя прямая подача.Прием передача мяча снизу.Домашнее задание. | - варианты передвижения игрока- передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.- упражнения для развития силы мышц туловища.- прямая нижняя подача.-прием передача снизу. |
|  61 | 1нед.Май |  |  |  |  |  | Правила поведения и техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Тест поднимание туловища. | -правила соблюдения техники безопасности на уроке. |
|  62 | 1нед.Май |  |  |  |  |  | Тесты- бег 30м., сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. | -физическая подготовленность ученика на определенный период. |
|  63 | 2нед.Май |  |  |  |  |  | Тест- прыжки с места, подтягивание | -прыжок в длину с места  - подтягивание |
|  64 | 2нед.Май |  |  |  |  |  | Бег 60м без учёта времени. Эстафетный бег. | - стартовый разгон - эстафетный бег. |
|  65 | 3нед.Май |  |  |  |  |  | Техника низкого старта, разгон по дистанции. Бег 60 метров на время.Рубежный контроль. | Распределение сил по всей дистанции, правильное дыхание. |
|  66 | 2нед.Май |  |  |  |  |  | Бег на среднюю дистанцию 400метров. Метание мяча на дальность Низкий старт. | - скоростные способности- ускорение- скоростной бег |
|  67 | 3нед.Май |  |  |  |  |  | Бег на длинную дистанцию 1000метров. | - понятие выносливость- бег на длинные дистанции. |
|  68 | 4нед.Май |  |  |  |  |  | Бег на длинную дистанцию 2000метров. | - понятие выносливость- бег на длинные дистанции. |

**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» 2019г..

**Библиографический список литературы**

1. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2020. – 120 с.
2. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2021. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
3. Листова О.Спортивные игры на уроках физкультуры.. – М.: СпортАкадемПресс, 2021. – 276 с.
4. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2020. – 144 с.
5. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2021. – 324 с. (Наука – спорту)
6. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2020. -
7. Физическая культура. Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура» М.: СпортАкадемПресс, 2020. - 174с: ил.
8. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2021. - 40 с.: ил.
9. Мишин Б.И.Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. Пособие.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2021- 526, (2) с.- (Настольная книга)
10. ПогадаевГ.И.Настольная книга учителя физической культуры - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2021.- 496 с., ил.
11. Примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР русская лапта (2020г., М; «Спорт»)