

**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 | | | Золотой  знак | |
| 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 на  5 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 дистанцию 10 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 секциях  и 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 на  дальность. | - бег на средние  дистанции (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 в  История 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»)