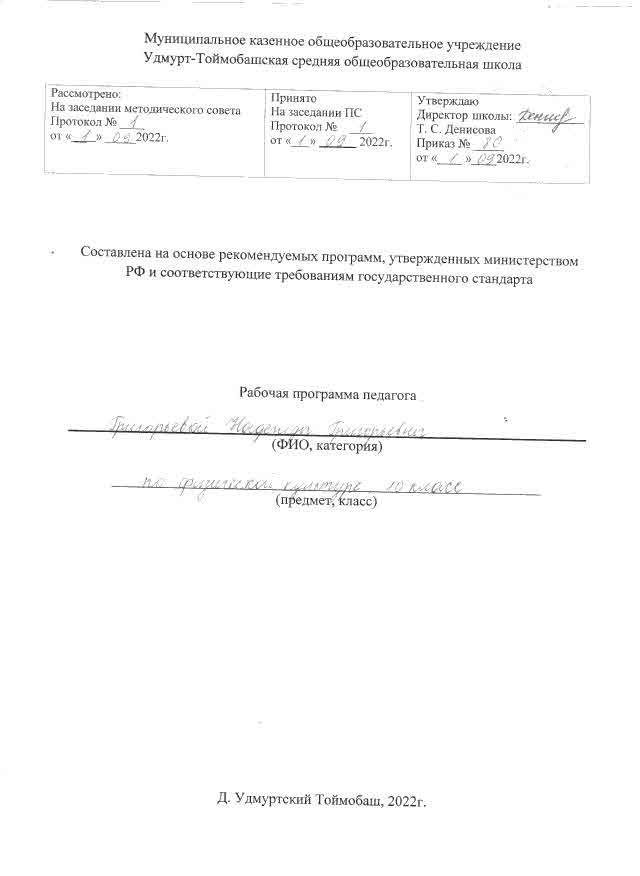
**ПОЯСНИТ**

**ЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» ориентирована на обучающихся 10 классов и составлена на основе следующих нормативных документов: ***Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:***

1. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 279-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 N 413)

3. Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по среднему образованию (от 12 мая 2016 года. Протокол №2/16

4. Приказом Минпросвещения России от 22.11.2019 N 632 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345" сформирован новый ФПУ на 2020-2021 учебный год.

5. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" с изменениями.

6. Учебного плана МКОУ Удмурт- Тоймобашской СОШ на 2022-2023 учебный год

7. Положения о рабочей программе МКОУ Удмурт- Тоймобашской СОШ

8.  Примерной программы основного общего образования по физической культуре к учебникам 10-11 классов под редакцией А.П. Матвеев М.: Просвещение, 2020.

Данный вариант программы обеспечен учебником для общеобразовательных школ: «Физическая культура» 10-11 класс. Москва: Просвещение, 2020 г. Автор А.П.Матвеев.

Государственный стандарт второго поколения предусматривает обновление общего физкультурного образования, отвечающего современным требованиям общества и личности, и учитывающего национально-региональные особенности, специфику и исторические традиции конкретного образовательного учреждения. Стандарт представляет собой требования и нормы, определяющие обязательный минимум содержания основных образовательных программ общего образования. Уровень подготовки выпускников образовательных учреждений, максимальный объём учебной нагрузки обучающихся, а также основные требования к обеспечению образовательного процесса.

**Цели и задачи:**

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

**Целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности

**Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 5 классе выделяется 102 часа. Кроме того, предусмотрено проведение 3-го часа физической культуры. Введение дополнительного часа физической культуры продиктовано необходимостью изменения физической подготовки детей в школах.

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня. В рабочей программе программный материал делится на две части: базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал на усмотрение учителя и условий материально – технической базы образовательного учреждения

**Планируемые результаты**

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником 10 класса.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 10 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее - частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

***Метапредметные результаты*** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,  психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В* *области коммуникативной культуры:*

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

***Предметные результаты*** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности обучающихся, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

• умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

• способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Содержание учебного предмета**

**Гимнастика**

Правила ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы и упоры. Акробатика. Опорные прыжки.

**Спортивные игры**

Правила ТБ на уроках спортивных игр.

Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрошенным правилам. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения

**Лёгкая атлетика**

Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину, метание. Бег на средние дистанции. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

**Лыжные гонки**

Одновременный одношажный ход и попеременный четырехшажный ход. Преодоление трамплинов (высота 30-50 см). Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

**Плавание**

Основные правила проведения соревнований. Правила техники безопасности. Способы транспортировки пострадавших в воде.

**Требования к уровню обучающихся**

**Знания о физической культуре:**

Обучающейся научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности*

Обучающийся научится:

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

***Физическое совершенствование***

Обучающийся научится:

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.

**Критерии оценивания**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни усвоения** | **Отметка по пятибалльной шкале** | **Показатели выполнения** |
| Высокий | «5» | Движения или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, обьяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать. |
| Повышенный | «4» | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. |
| Базовый | «3» | Двигательные действия в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнять движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком в условиях. |
| Пониженный | «2» | Движение или отдельные его элементы выполнены не правильно, допущено более 2-х значительных или одна грубая ошибка. |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы и темы | Количество часов (уроков) | | |
| Класс | | |
|  |  | IX | X | XI |
| 1. | Основы знаний по физической культуре | В процессе урока | | |
| 2. | Легкая атлетика |  | 23 |  |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики |  | 18 |  |
| 4. | Лыжная подготовка |  | 27 |  |
| 5. | Спортивные игры   * Баскетбол * Волейбол * Футбол |  | 33 |  |
| 6. | Плавание |  | 1 |  |
| 7. | Национальные игры народов | Изучается в ходе урока | | |
|  | **Всего:** |  | **102** |  |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 10 класса (102 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | | **Домашнее задание** |
| 1 л. | Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег. | | Равномерный бег до 20 мин. |
| 2 л. | Эстафетный бег. | | Комплекс утренней гимнастики. |
| 3 л. | Длительный бег 15-20мин. | | Равномерный бег. Комплекс ОРУ. |
| 4 л. | Бег на короткие дистанции 100 м. | | Стр.15-23 |
| 5 л. | Бег на короткие дистанции 100м – зачёт. | | Равномерный бег до 10мин. |
| 6 л. | Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Метание малого мяча в цель и на дальность. | | Стр.24-37 |
| 7 л. | Прыжок в длину способом «прогнувшись». Метание гранаты. | | Стр. 38-43 |
| 8 л. | Прыжок в длину способом «прогнувшись» - зачёт. | | Равномерный бег. |
| 9 л. | Метание гранаты с разбега – зачёт. | | Равномерный бег. Комплекс ОРУ. |
| 10 л. | Бег на средние дистанции. Бег 400 м. | | Равномерный бег. Комплекс ОРУ. |
| 11л. | Бег на средние дистанции. Бег 400 м. – зачёт. | | Стр. 44-49 |
| 12л. | Бег на длинные дистанции. Бег 2000 м. | | Равномерный бег. Комплекс ОРУ |
| 13 л. | Бег на длинные дистанции. Бег 2000 м –зачёт. | | Стр. 50-56 |
| 14 ф. | Футбол. ТБ на уроках футбола. Передвижения. | | Стр. 291-294 |
| 15 ф. | Удары по летящему мячу средней частью подъёма. Резаные удары. | | Стр.289-291 |
| 16 ф. | Остановка катящего мяча подошвой. Удары по летящему мячу средней частью подъёма – зачёт. | | Повторить правила игры в футбол |
| 17 б. | Баскетбол. ТБ на уроках баскетбола. Совершенствование техники передвижений. | | Стр. 294-296 |
| 18 б. | Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. | | Написать комплекс упражнений на развитии гибкости. |
| 19б. | Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку – зачёт.Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. | | Написать комплекс упражнений на развитии быстроты. |
| 20б. | Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке. | | Написать в тетради специальные упражнения для развития физических качеств баскетболиста. |
| 21б. | Бросок мяча одной и двумя руками в прыжке - зачёт. | | Упражнения на развитие силы |
| 22 б. | Броски мяча после шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. | | Стр.295-300 |
| 23 б. | Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций, одной и двумя руками от головы. | | Повторить правила игры в баскетбол. |
| 24 в. | Волейбол. ТБ на уроках волейбола. Совершенствование техники приёма и передач мяча. | | Стр.301-303 |
| 25 в. | Передача мяча сверху двумя руками. | Написать комплекс упражнений на развитии быстроты. | |
| 26 в. | Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху двумя руками –зачёт. | Стр. 303-306 | |
| 27 в. | Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. | Повторить правила игры в волейбол. | |
| 28 в. | Верхняя прямая подача –зачёт. Блокирование. | Написать и нарисовать, жесты и правила игры в волейбол в тетради. | |
| 29 в. | Индивидуальные тактические действия в нападении. | Написать в тетради специальные упражнения для развития физических качеств волейболиста. | |
| 30 в. | Индивидуальные тактические действия в защите. | Упражнения для развития ловкости. | |
| 31 гим. | ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | Стр. 205-208 | |
| 32 гим. | Подъём в упор силой (ю). Вис согнувшись – вис прогнувшись сзади (ю). Упражнения на гимнастическом бревне (дев.) | Повторить комбинацию. | |
| 33гим. | Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь (ю). Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (д). | Повторить технику кувырка вперед в группировке. | |
| 34гим. | Длинный кувырок через препятствия на высоте до 90 см (ю). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках (д). | Упражнения на осанку. | |
| 35гим. | Стойка на руках с помощью (ю). Комбинация из ранее изученных элементов (д). | Стр.286-288 | |
| 36гим. | Комбинация из ранее изученных элементов. Подтягивание на перекладине. | Прыжки на скакалке. | |
| 37гим. | Подтягивание на перекладине –зачёт. | Упражнения на гибкость. | |
| 38гим. | Сгибание и разгибания рук в упоре лёжа. Челночный бег 3-10 раз по 10 м. | Стр. 282-286 | |
| 39 гим. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- зачёт. | Прыжки на скакалке. | |
| 40 гим. | Подъём туловища с положения лежа. Строевые упражнения. | Подтягивание на низкой и высокой перекладине. | |
| 41 гим. | Подъём туловища с положения лежа – зачёт. | Сгибание-разгибание из упора лежа. | |
| 42 гим. | Упражнения в равновесии. | Прыжки с поворотом на 180\* и 360\*. | |
| 43 гим. | Комбинация для контрольного урока. | Комплекс ОРУ. | |
| 44гим. | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | Комплекс утренней гимнастики | |
| 45гим. | Упражнения в равновесии. Выполнение упражнений на гимнастическом бревне – зачёт. | Стр.250-254 | |
| 46гим. | Упражнения в равновесии. Комбинация для контрольного урока – зачёт. | Комплекс ОРУ | |
| 47 гим. | Упражнения в равновесии. Тест на гибкость | Стр.254-263 | |
| 48 гим. | Силовое троеборье | Приготовить лыжи и одежду для уроков лыжной подготовки | |
| 49 л.г. | Лыжная подготовка. ТБ на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход. Скоростной (стартовый) вариант. | Попеременный двухшажный ход. | |
| 50 л.г. | Попеременный двухшажный ход – зачёт. | Равномерный бег на лыжах. | |
| 51 л.г. | Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. | Свободное катание на лыжах. | |
| 52 л.г. | Одновременный двухшажный ход – зачёт. | Скользящий шаг. | |
| 53 л.г. | Одновременный бесшажный ход – зачёт. | Повторить технику одновременного одношажного хода. | |
| 54 л.г. | Попеременный четырехшажный ход. Подъёмы и спуски. | Равномерный бег на лыжах. | |
| 55 л.г. | Переход с попеременных ходов на одновременные. | Повторить изученные ранее ходы | |
| 56 л.г. | Подъём «ёлочкой» и спуск в средней стойке - учёт. | Повторить торможения. | |
| 57 л.г. | Торможение «плугом». Повороты на месте. | Равномерный бег на лыжах | |
| 58 л.г. | Торможение «упором». | Повторить изученные ранее ходы | |
| 59 л.г. | Прохождение дистанции 1000 м. на результат. | Равномерный бег на лыжах. | |
| 60 л.г. | Повороты «плугом». Торможение «плугом» - учёт. | Повторить технику торможений | |
| 61л.г. | Повороты «плугом». Лыжные гонки. | Стр.148-157 | |
| 62 л.г. | Прохождение дистанции 3000 м. – на результат. | Стр.157-172 | |
| 63 л.г. | Техника классических лыжных ходов | Равномерный бег на лыжах. | |
| 64 л.г. | Техника классических лыжных ходов | Равномерный бег на лыжах. | |
| 65 л.г. | Техника классических лыжных ходов - учёт | Стр.57-69 | |
| 66 л.г. | Соревнование «Биатлон». | Повторить переходы лыжного хода на другой. | |
| 67 л.г. | Подъём «лесенкой», спуск в низкой стойке - учёт. | Повторить коньковый ход. | |
| 68 л.г. | Коньковый ход. | Равномерный бег на лыжах. | |
| 69 л.г. | Коньковый ход | Равномерный бег на лыжах. | |
| 70 л.г. | Коньковый ход - учёт | Придумать кроссворд на тему «Лыжные гонки». | |
| 71 л.г. | Одновременный одношажный ход. | Равномерный бег на лыжах. | |
| 72 л.г. | Прохождение дистанции до 5000 м. с применением лыжных ходов. | Сгибание и разгибание рук из упора лежа. | |
| 73 л.г. | Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин. | Выполнить упражнение «пистолетик». | |
| 74 л.г. | Подъём в гору скользящим шагом – учёт. | Зимние Олимпийские чемпионы Удмуртии. | |
| 75 л.г. | Соревнование на дистанции 3000 и 2000 м. | Какую пользу для здоровья приносит ходьба на лыжах. | |
| 76 б. | Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. | Повторить правила игры в баскетбол | |
| 77 б. | Штрафной бросок одной и двумя руками от головы – зачёт. Вырывание и выбивание мяча. | Написать проект «История возникновения баскетбола». | |
| 78 б. | Совершенствование тактики игры. | Специальные упражнения для развития физических качеств баскетболиста. | |
| 79 б. | Бросок мяча одной рукой от головы в движении | Повторить пройденный материал. | |
| 80 б. | Бросок мяча одной рукой от головы в движении – учёт | Написать комплекс упражнений на развитии выносливости баскетболиста. | |
| 81 б. | Взаимодействия двух игроков через заслон. | Написать комплекс упражнений на развитии быстроты баскетболиста. | |
| 82 б. | Штрафной бросок. Действия трёх нападающих против двух защитников. | Написать комплекс упражнений на развитии силы баскетболиста. | |
| 83 в. | Передача мяча двумя руками сверху | Повторить правила игры в волейбол. | |
| 84 в. | Передача мяча двумя руками сверху – зачёт | Написать комплекс упражнений на развитии гибкости. | |
| 85 в. | Верхняя прямая подача | Написать комплекс упражнений на развитии быстроты. | |
| 86 в. | Верхняя прямая подача – зачёт | Повторить пройденный материал | |
| 87 в. | Приём мяча снизу двумя руками | Написать и нарисовать, жесты и правила игры в волейбол в тетради. | |
| 88 в. | Приём мяча снизу двумя руками – зачёт | Написать в тетради специальные упражнения для развития физических качеств волейболиста | |
| 89 ф. | Остановка летящего мяча внутренней стороны стопы. Двухсторонняя игра. | Повторить правила игры в футбол | |
| 90 ф. | Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двухсторонняя игра. | Специальные упражнения для развития физических качеств футболиста. | |
| 91 ф. | Тактические действия в защите и в нападении. Двухсторонняя игра – зачёт. | Написать проект «История советского футбола» | |
| 92 л. | Спринтер­ский бег. | Равномерный бег до 10 мин. | |
| 93 л. | Бег на короткие дистанции. Бег на 30 м. – зачет. | Подготовиться к зачету. | |
| 94 л. | Низкий старт. Эстафетный бег. Челночный бег 3 \* 10 м. – зачёт. | Повторить низкий старт. | |
| 95 л. | Бег на длинные дистанции. Бег 2000 м. на результат. | Стр. 221-225 | |
| 96 л. | Бег на короткие дистанции. Бег на результат 60 м. | Повторить технику прыжка в длину с разбега | |
| 97 л. | Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность с места и с разбега в три – шесть шагов | Равномерный бег. | |
| 98 л. | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | Стр. 230-236 | |
| 99 л. | Прыжок в длину с места - учёт. Метание малого мяча - зачёт |  | |
| 100 л. | Бег на средние дистанции. Бег 400м. на результат | Стр.237-241 | |
| 101 л. | Бег в равномерном темпе. Метание малого мяча- учет. | Равномерный бег | |
| 102 пл. | Способы плавания на (суше). | Подготовиться ГТО | |

**Приложение 1.**

**Контрольно – измерительный материал**

**для учащихся 10 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольное упражнение** | **юноши** | | | **девушки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **2.** | Бег на 60 м,с | 8.7 | 9.7 | 10.0 | 11.00 | 11.40 | 12.10 |
| **3.** | Бег 400 м | 1.10 | 1.20 | 1.30 | 1.30 | 1.40 | 1.50 |
| **4.** | Бег 2000 м,с | 9.00 | 9.30 | 9.55 | 11.00 | 11.40 | 12.10 |
| **5.** | Метание мяча весом 150г. | 40 | 35 | 30 | 26 | 21 | 18 |
| **6.** | Прыжок в длину с разбега, см | 390 | 350 | 330 | 330 | 290 | 280 |
| **7.** | Прыжок в длину с места, см | 200 | 185 | 175 | 175 | 155 | 150 |
| **8.** | Челночный бег 3х10 м,с | 7.2 | 7.8 | 8.1 | 8.0 | 8.8 | 9.0 |
| **9.** | Бег на лыжах 3000м | 16.30 | 17.45 | 18.45 | 19.30 | 21.30 | 22.30 |
| **10.** | Подтягивание (ю)  Подтягивания на нижней перекладине (д) | 10 | 6 | 4 | 18 | 11 | 9 |
| **11.** | Прыжки на скакалке, 30 сек (кол-во раз) | 56 | 54 | 52 | 62 | 60 | 58 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |