

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Лицей №7 г.Усть-Джегуты»

Утверждаю:

ПРИНЯТА решением Педагогического совета

Приказ № 166/а от 01.09.2022г.

Протокол № 1 от 30.08.2022г.

Директор МБОУ «Лицей №7 г.Усть-Джегуты»

_____ /З.М.Чомаева /

Рабочая программа

по физической культуре

для 10 класса

Разработана учителем высшей квалификационной категории

Хубиевым Османом Хаджимурзаевичем

Срок реализации 2022 – 2023 учебный год

Пояснительная записка

Предмет: физическая культура

Класс: 10

Всего часов на изучение программы: 102

Количество часов в неделю: 3 часа

Цель программы:

- освоение учащимися в **10 классе** основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию Программы

Рабочая программа составлена на основании документов:

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» № 1897 от 17.12.2010 г.
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 2080 от 24.12.2010г
- Федерального закона от 01.12.07 г. № 309-ФЗ (ст. 14. п. 5)
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089;
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2008 г;
- СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.

Назначение программы

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012. - 9-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации). Рабочая программа по физической культуре для **10-х** классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования и является адаптированной к программе физического воспитания.

Программа определяет инвариантную (обязательную - 77 часов) и вариативную части учебного курса (с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения - 28 часов), конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта **трёх часов в неделю в 10 классе на 102 часов в год**.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе и адресуется учителям физической культуры с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном образовательном стандарте основного общего образования второго поколения. Программа регламентирует объем содержания образования и разделяет его по годам обучения. Материал вариативной части Рабочей программы связан с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определено областными и местными органами образования. При выборе материала вариативной части предпочтение отдано национальным видам физических упражнений: игре в лапту, подвижным играм, соревновательное - игровой деятельности.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола, в количестве – 4 заданий (бег 30 метров., прыжок в длину с места, бег 1000метров , подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; поднимание туловища (девочки), количество раз).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры, с не дооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования программы в полном объёме по разделам: лыжная подготовка.

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведённое на раздел лыжная подготовка заменена на спортивные игры (волейбол).

Общая характеристика учебного предмета

В программе для **10 классов** двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической само регуляции.

На уроках физической культуры в 10 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Курс "Физическая культура" изучается с 10 по 11 класс из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания". **Программа для 10 класса рассчитана на 102 часов при трехразовых занятиях в неделю**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 10 класса направлена на достижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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 организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно

включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические 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 передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами 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; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Мета предметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Мета предметные результаты проявляются в следующих 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; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: 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.

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 Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты 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.

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 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, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Календарно-тематическое планирование для учащихся 10 классов при 3-х разовых занятиях в неделю

№ урока	Наименование разделов и темы	Количество часов	Виды занятия	Дата проведения 10 класс	Дата проведения 10 класс
	1 полугодие Легкая атлетика Баскетбол	24 ч. 19 ч. 5 ч.		По факту	По плану
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроке, при занятиях легкой атлетике. Специальные л/а упражнения. Медленный бег без учёта времени.		

2	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег 30 метров. Стартовый разгон.	1	Специальные л/а упражнения. Разучивание техники высокого старта. Медленный бег без учёта времени. Л/а эстафеты, подвижная игра. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье человека		
3	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег Стартовый разгон.	1	Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 сек). Бег с хода 40 – 60 метров. Бег с ускорением 15– 30 м		
4	Развитие скоростных способностей.	1	Тестирование: бег 30 метров Подвижные игры с мячом.		
5	Развитие гибкости.	1	Специальные беговые упражнения. Наклон вперед из положения сидя .		
6	Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Прыжки в длину с места.	1	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания и приземления.		
7	Развитие прыжковых способностей.	1	Тестирование: прыжки в длину с места. Подвижные игры с мячом.		
8	Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега.	1	Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1 -2 х 30 – 60 метров. Прыжки в длину с места, с разбега (5 – 7 шагов).		
9	Развитие скоростных способностей.	1	Тестирование. Бег 60 метров. Разнообразные прыжки и много скоки.		
10	Подвижные игры с мячом.	1	Беговые упражнения.		
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование метания мяча.	1	Кроссовый бег до 600 метров. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча на дальность, на заданное расстояние, 3-5 бросковых шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 метров) с расстояния 6-8, 8-10 метров.		

12	Прыжки в длину с разбега.	1	Бег до 5 мин. Специальные беговые упражнения. Совершенствование прыжки в длину с разбега с 3-5, 7-9 беговых шагов.		
13	Развитие Координационных и силовых способностей.	1	Тестирование. Бросок набивного мяча на дальность. Подвижные игры с мячом.		
14	Развитие координационных способностей.	1	Специальные беговые упражнения. Тестирование. Челночный бег 3x10 метров.		
15	Развитие силовых способностей.	1	Тестирование: Подтягивание. Подвижные игры с мячом.		
16	Баскетбол. Теоретические основы.	5 ч. 1	Инструктаж по технике безопасности на уроке, на тему баскетбол. Учет техники ловли и передачи мяча различными способами; ведения мяча на месте, в движении.		
17	Совершенствование ведения мяча. Совершенствование ловли и передачи мяча.	1	Медленный бег. Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча (из-под щита).		
18	Овладение техникой бросков мяча. Совершенствование ведение мяча.	1	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок).		
19	Развитие силовых способностей.	1	Тестирование Подтягивание. Медленный темп бега до 2 минут. Подвижные игры с мячом.		

20	Овладение техникой бросков мяча. (Бросок мяча в движении).	1	Равномерный бег до 5 мин. ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.		
21	Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование ведение мяча.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.		
22	Развитие прыжковых способностей.	1	Специальные беговые упражнения. Тестирование. Прыжок в длину с разбега.		
23	Развитие скорости и выносливости. Эстафеты беговые.	1	Специальные беговые упражнения. Эстафеты беговые в колоннах. Эстафеты прыжки.		
24	Тестирование устной форме	1	Устный опрос.		
	Баскетбол. Волейбол.	24 ч. 16 ч. 8 ч.		По факту	По плану
1	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Учебная игра.		
2	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Учебная игра.		
3	Урок - соревнование	1	Соревнование с элементами спортивных игр.		

4	Ознакомление с тактикой игры в баскетбол	1	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3.		
5	Техника ведения мяча и бросок в корзину	1	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.		
6	Техника передача мяча и бросок в корзину	1	Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Учебная игра.		
7	Техника ведения мяча , передача мяча. Штрафные броски.	1	Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Учебная игра.		
8	Игра в баскетбол.	1	Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.		
9	Техника бросков с передачи мяча.	1	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски.		
10	Техника штрафных бросков.	1	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.		
11	Развитие прыжковых способностей.	1	Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Учебная игра.		

12	Игра в баскетбол.	1	Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.		
13	Развитие скоростных способностей.	1	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.		
14	Техника ведения мяча, два шага и бросок в корзину	1	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски.		
15	Техника штрафных бросков.	1	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.		
16	Игра в баскетбол.	1	Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Учебная игра.		
17	<p>Волейбол. Теоретические основы. Ознакомлением со стойкой волейболиста, с перемещением в стойке приставными шагами.</p>	<p>8 ч.</p> <p>1</p>	<p>Инструктаж и правила по технике безопасности на занятиях по волейболу. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, с крестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.</p>		

18	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	1	Игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках		
19	Техника подачи мяча сверху, боковая подача.	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой; передача мяча партнеру. Нижняя прямая подача мяча.		
20	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Совершенствование лазание по канату.	1	Лазание по канату. Кроссовый бег 3 минуты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, с крестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком; остановки, ускорения).		
21	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	Кроссовый бег 7.5 минуты. О.Р.У. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) на укороченных площадках		
22	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1	Кроссовый бег 8 минут. Повторение ранее изученных элементов. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар		
23	Игра волейбол.	1	Кроссовый бег 8 минут. Повторение ранее изученных элементов. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар		
24	Подвижные игры с мячом. Подведение итогов за 1 полугодие.	1	Устный опрос. Тестирование: теория.		

	2 полугодие	30 ч.		По факту	По плану
	Волейбол Легкая атлетика	22 ч. 8 ч.			
1	Учебная игра волейбол.	1	Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.		
2	Совершенствование: стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Кроссовый бег 3 минуты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, с крестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком; остановки, ускорения). Развитие координационных способностей.		
3	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте.	1	Кроссовый бег 4 минуты. О.Р.У., СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3), на укороченных площадках.		
4	Урок - соревнование Развитие ловкости, координации, быстроты в подвижной игре.	1	Медленный бег до 3 мин. О.Р.У. Подвижная игра.		
5	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Обучение нижней прямой подаче мяча.	1	Кроссовый бег 4 минуты. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике передвижений и владения мячом (бег с изменением скорости, направления). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.		

6	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Обучение приему мяча после подачи.	1	Кроссовый бег 4,5 минуты. О.Р.У. на локальное развитие мышц туловища. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Обучение приему мяча снизу после подачи.		
7	Урок - соревнование Совершенствование ранее изученных элементов в игре волейбол.	1	Развитие координационных, скоростно-силовых способностей, интереса занятием спортом в спортивной игре «Волейбол».		
8	Совершенствование ранее изученных элементов в игре волейбол. Совершенствование приема мяча после подачи.	1	Кроссовый бег 4,5 минуты. О.Р.У. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой; передача мяча партнеру. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками.		
9	Совершенствование нижней подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	1	Бег 5 минут. О.Р.У. Передача мяча сверху двумя руками правым, левым боком; с продвижением вперед, назад. Нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 3 – 6метров; подача на партнера;		
10	Урок - соревнование Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	1	Учет техники выполнения передачи мяча сверху двумя руками в парах на месте. Совершенствование изученных элементов в игре волейбол.		
11	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки.	1	Кроссовый бег 5 мин. О.Р.У. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Развитие быстроты, ловкости, интереса к самостоятельным занятиям спортом.		

12	Освоение техники прямого нападающего удара. Совершенствование нижней прямой подачи с расстояния 3-6 метров от сетки	1	Кроссовый бег 5,5 минуты. О.Р.У. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Нижняя прямая подача мяча. Развитие координационных способностей. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		
13	Урок - соревнование	1	Совершенствование изученных элементов волейбола. Развитие координации, быстроты, формирование чувства коллективизма.		
14	Совершенствование освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Освоение техники прямого нападающего удара.	1	Кроссовый бег 5,5 минуты. О.Р.У. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		
15	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи Совершенствование техники защитных действий.	1	Кроссовый бег 6 минут. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетки, нижняя подача мяча..		
16	Урок - соревнование	1	Совершенствование изученных элементов волейбола. Развитие координации, быстроты, формирование чувства коллективизма.		
17	Совершенствование нижней и верхней прямой подачи Совершенствование техники защитных действий.	1	Бег 6 минут. ОРУ Прием и передача. нижняя подача мяча..		
18	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	1	Урок- соревнование		
19	Совершенствование тактики игры.	1	Кроссовый бег 6,5 минуты. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. нижняя подача мяча.		
20	Совершенствование тактики игры.	1	Кроссовый бег 6,5 минуты. О.Р.У. Прием и передача. нижняя подача мяча.		

21	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	1	Урок- соревнование		
22	Совершенствование тактики игры.	1	Кроссовый бег 7 минут. ОРУ. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. нижняя подача мяча. тактические действия.		
23	Легкая атлетика. Развитие выносливости.	1	Специальные беговые упражнения. Наклон вперед из положения сидя .		
24	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	1	Беговые упражнения. Урок- соревнование. Подвижные игры.		
25	Развитие прыжковых способностей.	1	Кроссовый бег 8 минут. Повторение ранее изученных элементов. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар		
26	Развитие силовых способностей.	1	Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1 -2 x 30 – 60 метров. Прыжки в длину с места, с разбега (5 – 7 шагов).		
27	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	1	Урок- соревнование		
28	Развитие силовых способностей.	1	Кроссовый бег 2 минуты. Повторение ранее изученных элементов. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар		
29	Развитие прыжковых способностей.	1	Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1 -2 x 30 – 60 метров. Прыжки в длину с места, с разбега (5 – 7 шагов).		

30	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты)	1	Устный опрос. Теоретические знания.		
	Легкая атлетика. Шашки.	24 ч. 22 ч. 2 ч.		По факту	По плану
1	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег 30 метров. Стартовый разгон.	1	Специальные л/а упражнения. Разучивание техники высокого старта. Медленный бег без учёта времени. Л/а эстафеты, подвижная игра.		
2	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег Стартовый разгон.	1	Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 сек). Бег с хода 40 – 60 метров. Бег с ускорением 15– 30 м		
3	Развитие скоростных способностей.	1	Тестирование: бег 30 метров Подвижные игры с мячом.		
4	Развитие гибкости.	1	Специальные беговые упражнения. Наклон вперед из положения сидя .		
5	Финальное усилие в беге на короткие дистанции. Прыжки в длину с места.	1	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Фаза отталкивания и приземления.		
6	Развитие прыжковых способностей.	1	Тестирование: прыжки в длину с места. Подвижные игры с мячом.		
7	Совершенствование бега на короткие дистанции. Обучение прыжкам в длину с разбега.	1	Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1 -2 x 30 – 60 метров. Прыжки в длину с места, с разбега (5 – 7 шагов).		

8	Развитие скоростных способностей.	1	Тестирование. Бег 60 метров. Разнообразные прыжки и много скоки.		
9	Развитие Координационных и силовых способностей.	1	Тестирование. Бросок набивного мяча на дальность. Подвижные игры с мячом.		
10	Развитие координационных способностей.	1	Специальные беговые упражнения. Тестирование. Челночный бег 3x10 метров.		
11	Развитие силовых способностей.	1	Тестирование: Подтягивание. Подвижные игры с мячом.		
12	Чемпионат по шашкам	1	Теория.		
13	Чемпионат по шашкам	1	Теория.		
14	Прыжок в длину с разбега. На освоение тактики игры	1	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега – на результат.		
15	Урок- соревнование	1	Тестирование: бег 60 метров; Прыжки в длину с места		
16	Метание мяча на дальность. Прыжки в высоту с разбега	1	Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта с ускорением 30-40-60 метров. Фаза финиширования. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега		
17	Метание мяча на дальность Прыжки в высоту с разбега	1	Кроссовый бег до 2 км без учета времени. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега		
18	Урок- соревнование	1	Тестирование: челночный бег 3×10 метров; Метание мяча с 3 – 5 шагов разбега на дальность. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега		

19	Преодоление горизонтальных препятствий Прыжки в высоту с разбега	1	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Запрыгивание на высоту до 70 см, прыжки на определенное расстояние, в длину с разбега. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и пере лазанием (девушки) Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега		
20	Развитие корости.	1	Тестирование: бег 100 метров;		
21	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1	Медленный бег . Бег на короткие дистанции до 60 м из нестандартных исходных положений. Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры соперника в игре «Лапта»		
22	Развитие скоростных способностей.	1	Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта с ускорением 30-40-60 метров. Фаза финиширования. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбег		
23	Тестирование.	1	Пройденный материал за учебный год		
24	Подведение итогов за 2 полугодие и за учебный год	1	Устный опрос. Подвижные игры с мячом. Теоретические знания.		

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

В **10 классе** рекомендуется линия учебно-методических комплектов под редакцией В.И. Лях и М.Я. Виленского: «**Физическая культура 5-11 классы**», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2012г..

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, 2003. – 120 с.
2. Пензулаева Л.И. Игровые упражнения для 16-17 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 112 с.: ил.
3. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
4. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
5. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 10 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
6. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
7. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2003. -
8. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура» М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 174с: ил.
9. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2004. - 40 с.: ил.
10. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
11. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.
18. Примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР русская лапта (2004г., М; «Спорт»)