

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТИМИРЯЗЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**

«Согласовано»
Заместитель директора по
УВР
МОУ Тимирязевской СШ
_____/Мурзина Е. Н./
«26» 08.2022 года

«Утверждаю»
Директор МОУ Тимирязевской СШ
_____/В. Б. Селиванова/
Приказ № 523 от 27.08 2022 года

Рабочая программа

Название предмета (курса): физическая культура

Класс (параллель): 10 класс

Уровень общего образования: среднее общее

ФИО учителя: Сафина Татьяна Николаевна

Срок реализации: 2022 - 2023 учебный год

Количество часов по учебному плану: 68

Планирование составлено на основе:

- **Программы:** Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха . 10-11 классы: для общеобразовательных организаций/ В.И.Лях. - М.: Просвещение, 2019

УМК Физическая культура. 10 – 11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень. Под редакцией В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2020.

Рабочую программу составила учитель физической культуры _____/Т. Н. Сафина /

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для **10** класса разработана в соответствии с

- Федеральным государственным образовательным стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413) с изменениями и дополнениями.
- Основной образовательной программы СОО МОУ Тимирязевской СШ (приказ № 523 от 26.08. 2022 года).

С учётом рабочей программы: В.И. Лях. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / - М. Просвещение, 2019.

Рабочая программа ориентирована на УМК Физическая культура. 10 – 11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень. Под редакцией В.И. Ляха.- М.: Просвещение, 2020.

Общие цели и задачи учебного предмета, обоснованные в ФГОС СОО:

Целью изучения предмета - является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

задачи учебного предмета:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их

организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

На изучение предмета «Физическая культура» в 10 классе в учебном плане МОУ Тимирязевской СШ на 2022-2023 учебный год отводится 2 учебных часа в неделю (68 учебных часов в год).

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Учащийся на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Учащийся на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.
- выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) 3 ступень 16-17 лет.

5 ступень - Нормы ГТО для школьников 16-17 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	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
4.	Подтягивание из виса на высокой	8	10	13			

[illegible]

Содержание учебного предмета, курса «Физическая культура»

Знания о физической культуре (изучаются теоретически на уроках в течение учебного года)

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа

жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Представление о соревновательной и тренировочной

деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика)

и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом

индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: (22 часа) совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: (10 часов) освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: (24 часа) совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: (12 часов) совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

В связи с отсутствием материально-технической базы темы «Плавание», «Гандбол» и «Единоборства» (юноши) заменяется уроками из разделов «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры» за счёт этого увеличивается количество учебных часов по лёгкой атлетике, по спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол).

Тематическое планирование

Базовая часть тем «Основы знаний о физической культуре» изучаются в вводных уроках по темам: «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лыжная подготовка».

№ раздела, темы п/п	Наименование разделов и тем курса	Общее количество часов для изучения раздела, темы
1	Тема 1. Легкая атлетика	25
2	Тема 1. Спортивные игры.	22
3	Тема 1. Гимнастика с элементами акробатики	10
4	Тема 1. Лыжная подготовка	12
	Итого	68

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарно-тематическое планирование учебного предмета «физическая культура» 11 класс

№ п/п урока	Номер раздела и темы	Тема урока	Коли- честв о часов	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание Причина корректировки
Раздел I. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте						
Тема : «Знания о физической культуре»: <i>социокультурные основы, психолого-педагогические основы, медико-биологические основы, закрепление навыков закаливания, закрепление приёмов саморегуляции</i> (изучаются теоретически на уроках в течение учебного года)						
Раздел II. Базовые виды спорта школьной программы						
Тема 1: Легкая атлетика (11 часов)						
1	1.1	Правила поведения и техники безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт до 40 м.	1	05.09		
1.1 Совершенствование техники спринтерского бега (3 часа)						
2	1.1.2	Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег.	1	07.09		
3	1.1.3	Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м.	1	12.09		
4	1.1.4	Эстафетный бег. Тест - бег на 30м.	1	14.09		
1.2 Совершенствование техники длительного бега (3 часа)						
5	1.2.1	Бег в равномерном и переменном темпе 15—25 мин. Тест - прыжки в длину с места.	1	19.09		
6	1.2.2	Тест в беге на 1000 м.	1	21.09		
7	1.1.3	Бег на 3000 м (ю.), 2000 м (д.)	1	26.09		
1.3 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (3 часа)						
8	1.3.1	Прыжки в длину с 13–15 шагов разбега способом «прогнувшись». Тест - наклон вперед из положения стоя.	1	28.09		
9	1.3.2	Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега способом «ножницы». Тест- подтягивание на высокой и низкой перекладине	1	03.10		
10	1.3.3	Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега на результат.	1	05.10		
1.4 Совершенствование техники метания в цель и на дальность. (2 часа)						
11	1.4.1	Метание гранаты в горизонтальную и вертикальную	1	17.10		

		цель				
Тема 2: Спортивные игры (10 часов)						
		Баскетбол	4			
2.1 Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек (1 час)						
12	2.1.1	Техника безопасности на уроках спортивных игр (по баскетболу). Сочетание рывков с финтами. Передвижение парами в нападении и защите.	1	19.10		
2.2 Совершенствование ловли и передачи мяча, ведения и бросков мяча (1 час)						
13	2.2.1	Ловля и передача мяча. Приёмы обыгрывания защитника.	1	24.10		
2.3 Совершенствование ведения и бросков мяча (1 час)						
14	2.3.1	Ведение мяча и броски в прыжке. Штрафной бросок.	1	26.10		
2.4 Совершенствование техники защитных действий, тактики игры (1 час)						
15	2.4.1	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	31.10		
		Волейбол	3			
16	2.4.2	Правила техники безопасности на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	02.11		
2.5 Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, приёма и передачи мяча (1 час)						
17	2.5.1	Варианты техники приёма и передачи мяча. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1	07.11		
2.6 Совершенствование техники подачи мяча, нападающего удара, техники тактики игры (1 час)						
18	2.6.1	Варианты блокирования нападающих ударов (индивидуальное, групповое). Игра по правилам.	1	09.11		Выполнить упражнения для совершенствования техники защитных действий на стр. учебника 98-99.
		Футбол	3			
19	2.7.2	Правила техники безопасности на уроках по футболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	14.11		
2.8 Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча (1 час)						
20	2.8.1	Варианты ударов по мячу ногой и головой. Остановка мяча ногой, грудью.	1	16.11		

2.9 Совершенствование техники ведения мяча (1 час)						
21	2.9.1	Ведение мяча по «спирали», через линии поля. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват). Игра по правилам.	1	28.11		Прочитать стр. 106. Выполнить упражнения для соверш. Техники ведения мяча (ведение мяча по «спирали», через линии поля).
3.0 Совершенствование техники защитных действий, тактики игры (1 час)						
Тема 3: Гимнастика с элементами акробатики (10 часов)						
3.1 Совершенствование строевых упражнений (1 час)						
22	3.1.1	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Перестроения и повороты в движении.	1	30.11		
3.2 Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами (1 час)						
23	3.2.1	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении с обручами, скакалкой (д),с гантелями, гирями (ю).	1	05.12		
3.3 Освоение и совершенствование висов и упоров (1 час)						
24	3.3.1	Подъём переворотом в упор силой, разгибом до седа ноги врозь, соскок махом (ю). Вис сзади (ю). Толчком ног подъём в упор; толчком двух ног вис углом (д)	1	07.12		
3.4 Освоение и совершенствование опорных прыжков (2 часа)						
25	3.4.1	Прыжок ноги врозь через коня в длину (ю). Прыжок с косого разбега толчком одной ногой (д).	1	12.12		
26	3.4.2	Прыжок ноги врозь через коня в длину (ю). Прыжок с разбега под углом толчком одной ногой (д).	1	14.12		
3.5 Освоение и совершенствование акробатических упражнений (2 часа)						
27	3.5.1	Длинный кувырок вперед, кувырки назад через препятствие. Кувырок назад через стойку на руках; стойка на руках. Комбинации из освоенных элементов		19.12		
28	3.5.2	Переворот боком; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов		21.12		
3.6 Развитие силовых способностей и силовой выносливости (1 час)						
29	3.6.1	Лазанье по канату на скорость, без помощи ног.(ю). Лазанье по гимнастической лестнице (д).	1	26.12		
3.7 Развитие скоростно-силовых способностей, координационных способностей, гибкости						

(1 час)						
30	3.7.1	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	1	28.12		
3.8 Самостоятельные занятия. (1 час)						
31	3.8.1	Тренировки с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.	1	29.12		
4.0 Лыжная подготовка (12 часов)						
4.1 Знания (1 час)						
32	4.1.1	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	09.01		
4.2 Освоение техники лыжных ходов (12 часов)						
33	4.2.1	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	11.01		
34	4.2.2	Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные.	1	16.01		
35	4.2.3	Элементы тактики лыжных ходов. Распределение сил на дистанции.	1	18.01		
36	4.2.4	Резкие ускорения, порядок выхода со старта.	1	23.01		
37	4.2.5	Приёмы борьбы с противником при старте и во время гонки.	1	25.01		
38	4.2.6	Лидирование, обгон, финиширование.	1	30.01		
39	4.2.7	Преодоление подъёмов и препятствий. Спуск с поворотом и торможение.	1	01.02		
40	4.2.8	Преодоление подъёмов. Спуск с поворотом и торможение.	1	06.02		
41	4.2.9	Прохождение дистанции коньковым ходом до 5 км (д), 8 км (ю).	1	08.02		
42	4.2.10	Прохождение дистанции до 5 км (д), 8 км (ю).	1	13.02		
43	4.2.11	Соревнования на дистанции юноши - 5 км. девушки – 3 км.	1	15.02		
Тема 2: Спортивные игры (11 часов)						

		Баскетбол	4			
2.1 Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек (1 час)						
44	2.1.1	Техника безопасности на уроках спортивных игр (по баскетболу). Передвижение парами, с изменением направления движения нападающего и защитника Сочетание рывков с финтами.	1	27.02		
2.2 Совершенствование ловли и передачи мяча (1 час)						
45	2.2.1	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ловли и передачи мяча.	1	01.03		
2.3 Совершенствование техники ведения и бросков мяча (1 час)						
46	2.3.1	Приёмы обыгрывания защитника. Ведение мяча и броски после двух шагов и в прыжке. Штрафной бросок.	1	06.03	1	
2.4 Совершенствование техники защитных действий, тактики игры (1 час)						
47	2.4.1	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	1	08.03		
		Волейбол	4			
48	2.4.2	Правила техники безопасности на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	13.03		
2.5 Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, приёма и передачи мяча (1 час)						
49	2.5.1	Варианты техники приёма и передачи мяча.	1	15.03		
2.6 Совершенствование техники подачи мяча, нападающего удара (1 час)						
50	2.6.1	Верхняя прямая подача, прямой нападающий удар, удар с переводом.	1	20.03		
51		Верхняя прямая подача, прямой нападающий удар, удар с переводом.	1	22.03		
		Футбол	3			
52	2.6.2	Правила техники безопасности на уроках по футболу. Совершенствование техники	1	27.03		

		передвижений, остановок, поворотов и стоек.				
2.7 Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча, ведения мяча (1 час)						
53	2.7.1	Варианты ударов по мячу ногой и головой. Остановка мяча ногой, грудью. Ведение мяча по «спирали», через линии поля. Игра по правилам.	1	29.03		
2.8 Совершенствование техники защитных действий, тактики игры (1 час)						
54	2.8.1	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват). Игра по правилам.	1	03.04		
Тема 1: Легкая атлетика (14 час)						
55	1.1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Развитие прыгучести. Подбор разбега с 9-11 шагов, отталкивание в прыжках в высоту.	1	05.04		
1.1 Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега (1 час)						
56	1.1.1	Переход через планку и приземление в прыжках в высоту.		17.04		
1.2 Совершенствование техники спринтерского бега (3 часа)						
57	1.2.1	Стартовый разгон. Финиширование. Высокий и низкий старт до 40 м.	1	19.04		
58	1.2.2	Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат на 100 м.	1	24.04		
59	1.2.3	Эстафетный бег. Тест - бег на 30м.	1	26.04		
1.3 Совершенствование техники длительного бега 2 часа)						
60	1.3.1	Бег на 3000 м (ю.), 2000 м (д.) Тест - прыжки в длину с места.	1	01.05		
61	1.3.2	Тест в беге на 1000 м.	1	03.05		
1.4 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (2 часа)						
62	1.4.1	Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега способом «ножницы». Тест- подтягивание на высокой и низкой перекладине	1	08.05		
63	1.4.2	Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега. Тест - наклон вперед из положения стоя.	1	04.05		
1.5 Совершенствование техники метания в цель и на дальность. (3 часа)						
64	1.5.1	Метание мяча с различных положений на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.	1	10.05		

65	1.5.2	Метание гранаты в горизонтальную и вертикальную цель.	1	15.05		
66	1.5.3	Зачёт метание гранаты на дальность	1	17,05		
67	1.5.4	Зачёт Бег юноши 3000 м Девушки 2000 м	1	22.05		
68	1.5.5	Зачёт юноши - подтягивание в висе на высокой перекладине. Девушки - поднимание туловища из положения лёжа.	1	24.05		

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Лист корректировки календарно-тематического планирования
учебного предмета «физическая культура» 10 класс**

Предмет: физическая культура

Класс: **10**

Учитель: Сафина Татьяна Николаевна

2022-2023 учебный год

[illegible]