

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение Магдагачинская средняя общеобразовательная школа № 2 имени
М.Т.Курбатова

«Согласовано»

Зам директора по ВР

Голованова В.В. _____

« » 2021г.

«Согласовано»

Зам.директора по УВР

Агеева И.В./ _____

« » 2021г

«Утверждаю»

Директор МОБУ МСОШ №2

_____ /Романенко В.В

приказ № _____ от

« » 2021г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

10 класс

педагога высшей категории

Стародубовой Тамары Петровны

2021-2022 у.г.

Учебное-тематическое планирование

Класс 10А

Учитель Стародубова Тамара Петровна

Количество часов – 101

Рабочая программа скорректирована в соответствии с календарным учебным графиком на 2021-2022 учебный год

Промежуточная аттестация.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе

1. Федерального компонента Государственного образовательного стандарта среднего общего образования на базовом уровне, утвержденного 5 марта 2004 года приказ № 1089, с изменениями от 24.01.2012г. № 39, от 07.06.2017 № 506;
2. Примерной программы по физической культуре (примерная программа по физической культуре. 1–11 классы.); с авторской «комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.).
3. Федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных организациях;
4. Основной образовательной программы СОО МОБУ Магдагачинской СОШ № 2 имени .М.Т Курбатова;
5. Программы воспитания МОБУ Магдагачинской СОШ №2 имени М.Т. Курбатова;
6. Учебного плана МОБУ Магдагачинской СОШ № 2 имени .М. Т. Курбатова на 2020-2021 учебный год Учебно-методический комплекс:

Учебно-методический комплекс:

Учебник В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 10 класс / под общ. Ред. В.И.Ляха

Программы, методические и учебные пособия, дидактические материалы

Физическая культура. 10класс: учеб. Для общеобразовательных. Учреждений В.И.Лях, А.А.Зданевич.

Физическая культура. Методическое пособие 10класс. Базовый уровень.

Настольная книга учителя физической культуры. Г.В.Погодаев

Научно – методический журнал «Физическая культура в школе»

Пояснительная записка

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов **направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов

Главной целью школьного образования является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

направлено на **достижение следующих целей:**

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования и базовыми видами спорта.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» выражаются включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
4. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получат возможность научиться:

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).

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.

– Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования и базовыми видами спорта.

– Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

Внесения изменения в тематическое планирование с учетом программы воспитания

Учебно –тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Модуль программы воспитания «Школьный урок»	Количество часов
1	Легкая атлетика	Всероссийский урок «История самбо» Мероприятия месячника гражданского воспитания спортивная эстафета Весенний день здоровья	30
2	Спортивные игры		30
3	Баскетбол Волейбол ы в		31
4	Гимнастика		10
5	Итого		101

Содержание программы(101часов)

Физическое совершенствование: *Легкая атлетика(15ч)*

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега;

Спортивные игры – Баскетбол: (30ч) специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; тактические действия: подстраховка; личная опека; игра по правилам баскетбола.

Волейбол: (32ч) Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача мяча, нападающий удар, блокирование одиночное, Игры пионербол с элементами волейбола, игра волейбол. Общеразвивающие физические упражнения: развитие основных физических качеств.

Гимнастика с основами акробатик(10 ч)

Организуящие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок с места и разбега; стойка на голове и руках, мальчики: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, девочки.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная, ритмическая гимнастика.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега;

Легкая атлетика(14ч) Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега;

Основы знаний о **физической культуре**, умения и навыки.

Социо-культурные основы:

Физическая культура общества и человека, понятие **физической культуры личности**. Ценностные ориентации индивидуальной **физкультурной деятельности**: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; **физическое** совершенствование и формирование здорового образа жизни.

Психолого - педагогические:

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за **физическими** нагрузками во время занятий **физическими** упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.

Медико-биологические основы:

Роль **физической культуры** и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия Планируемые результаты освоения образовательной программы

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 Личностные результаты:

- формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувств ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (*герба, флага, гимна*);

- формирование гражданской позиции как 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;

- развитие навыков 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 реализацию ценностей 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, умение оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение 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:

- умение использовать разнообразные формы и виды **физкультурной** деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и **физической работоспособности, физического развития и физических качеств**;
- владение **физическими** упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

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

Выпускник 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** 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)**.
- деятельности:** всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; **физическое** совершенствование и формирование здорового образа жизни.

Психолого - педагогические:

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за **физическими** нагрузками во время занятий **физическими** упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.

Уровень подготовки учащихся (10 кл)

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	210	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230

Календарно – тематическое планирование 10класс

Номер урока	Тема урока, основное содержание	Планируемые результаты	Информационно – методическое обеспечение	Даты проведения	
				план	факт
Легкая атлетика (15 часов)					
1	Спринтерский бег Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м. Инструктаж по ТБ на уроках л/а	Уметь бегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта	секундомер, свисток, Учебник «Физическая культура 10 класс»	1сен	
2	Спринтерский бег Эстафетный бег, специально беговые упражнения.	Уметь бегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта	секундомер, свисток, Учебник «Физическая культура 10 класс»	2	
3	Спринтерский бег. Низкий старт до 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 100 метров (зачет).	Уметь бегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта	секундомер, свисток, Учебник «Физическая культура 10класс»	7	
4	Спринтерский бег Эстафетный бег, специально беговые упражнения. Развитие упражнения	Уметь бегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта	секундомер, свисток, Учебник «Физическая культура 10 класс»	8	
5	Спринтерский бег Эстафетный бег (зачет), специально беговые упражнения. Развитие упражнения	Уметь бегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта	секундомер, свисток, Учебник «Физическая культура 10 класс»	9	
6	Прыжок в длину Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно - силовых качеств. Игра в «футбол»	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов	Рулетка, свисток, Учебник «Физическая культура 10 класс»	14	

7	Прыжок в длину Прыжок в длину на результат. (зачет) Развитие скоростно - силовых качеств. Игра в «футбол»	. Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов	Рулетка, свисток, Учебник «Физическая культура 10 класс» мяч футбол	15	
8	Метание. Метание мяча на дальность с 5-7 беговых шагов ОРУ. Челночный бег.	Уметь метать мяч на дальность с разбега	Граната- 700-500грамм, секундомер, рулетка. Учебник «Физическая культура 10 класс»	16	
9	Метание. Метание мяча на дальность с 5-7 беговых шагов ОРУ. Челночный бег.	Уметь метать мяч на дальность с разбега	Граната- 700-500грамм, секундомер, рулетка. Учебник «Физическая культура 10класс»	21	
10	Метание гранаты. Развитие скоростно – силовых качеств	Уметь метать мяч на дальность с разбега	Граната- 700-500грамм, секундомер, рулетка. Учебник «Физическая культура 10 класс	22	
11	Метание гранаты Развитие скоростно – силовых качеств.	Уметь метать мяч на дальность с разбега	Граната- 700-500грамм, секундомер, рулетка Учебник «Физическая культура 10 класс	23	
12	Метание гранаты на дальность, игра в «футбол»	Метание гранаты на дальность	Граната- 700-500грамм, секундомер, рулетка. Учебник «Физическая культура 10 класс	28	
13	Метание гранаты на дальность (зачет) игра в «футбол»	Метание гранаты на дальность	Граната- 700-500грамм, секундомер, рулетка Учебник «Физическая культура 10 класс	29	
14	Бег 15 минут. Преодоление препятствий. Специально беговые упражнения.	Уметь бегать дистанцию по пересеченной местности	Секундомер «Физическая культура 10 класс	30	

15	Бег на выносливость (зачет) Преодоление препятствий. Специально беговые упражнения.	Уметь бегать дистанцию по пересеченной местности	Секундомер «Физическая культура 10 класс	5окт	
Баскетбол (30 часов)					
16	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Инструктаж по Т/Б	Уметь выполнять стойка и передвижение игрока.	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс»	6	
17	Баскетбол Передача мяча различными способами: в движении. В парах и тройках	Уметь выполнять в игре тактические действия.	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс	7	
18	Баскетбол Передача мяча различными способами: в движении. В парах и тройках (зачет)	Знать правила баскетбола	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс	8	
19	Баскетбол Игра в Баскетбол. Уметь применять в игре тактические действия	Уметь выполнять в игре тактические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс	12	
20	Баскетбол Игра в Баскетбол. Уметь применять в игре тактические действия	Уметь выполнять в игре тактические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 10класс	13	
21	Баскетбол Бросок мяча в движение. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	. Уметь выполнять в игре тактические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс	14	

22	Баскетбол Бросок мяча в движение. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре тактические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 10класс	19	
23	Баскетбол Бросок мяча в движение(зачет) Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс	20	
24	Баскетбол Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальное действия в защите	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс	21	
25	Баскетбол Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальное действия в защите	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 10класс»	26	
26	Баскетбол Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. (зачет Индивидуальное действия в защите	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 10класс»	27	
27	Баскетбол Индивидуальное действия в защите (вырывание, выбивание, накрытия броска) Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс»	28	
28	Баскетбол Индивидуальное действия в защите (вырывание, выбивание, накрытия броска) Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 10класс»	9ноя	

29	Баскетбол Индивидуальное действия в защите (зачет)вырывание, выбивание, накрытия броска) Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс»	10	
30	Баскетбол Учебная игра баскетбол	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 110класс»	11	
31		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс»	16	
32	Баскетбол Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Игра в баскетбол	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 10ласс»	17	
33	Баскетбол Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Игра в баскетбол (зачет)	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс»	18	
34	Баскетбол Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс»	23	
35	Баскетбол Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Игра в баскетбол	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 110класс»	24	
36	Баскетбол Индивидуальное действия в защите вырывание, выбивание, накрытия броска)	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс»	25	

37	Баскетбол Индивидуальное действия в защите (вырывание, выбивание, накрытия броска) . Игра в баскетбол	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс»	30	
38	Баскетбол Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс»	1дек	
39	Баскетбол Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс»	2	
40	Баскетбол Индивидуальное действия в защите (вырывание, выбивание, накрытия броска) Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс»	7	
41	Баскетбол Индивидуальное действия в защите (вырывание, выбивание, накрытия броска) Развитие скоростных качеств. Игра в баскетбол	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 10класс»	8	
42	Баскетбол Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Игра в баскетбол	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 10класс»	9	
43	Баскетбол Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Игра в баскетбол	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 10класс»	14	

44	Баскетбол Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение, бросок. Игра в баскетбол	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс»	15	
45	Баскетбол Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение, бросок. Игра в баскетбол (зачет)	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Баскетбольные мячи. Свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс»	16	
Волейбол (32 часов)					
46	Волейбол Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Инструктаж по Т/Б	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс»	21	
47	Волейбол Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс»	22	
48	Волейбол Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс»	23	
49	Волейбол Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу (зачет)	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс»	28	
50	Волейбол Прямой нападающий удар через сетку Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 10класс»	29	

51	Волейбол Прямой нападающий удар через сетку Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 10класс»	30	
52	Волейбол Прямой нападающий удар через сетку Развитие координационных способностей (зачет)	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Учебник «Физическая культура 10 класс»	11	
53	Волейбол Нападение через 3-зону. Позиционное нападение, учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс»	12	
54	Волейбол Нападение через 3-зону. Позиционное нападение, учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс»	13	
55	Волейбол Нападение через 3-зону. (зачет) Позиционное нападение, учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 10класс»	18	
56	Волейбол Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 10класс»	19	
57	Волейбол Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 10класс»	20	
58	Волейбол Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс»	25	
59	Волейбол Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс»	26	

60	Волейбол Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки учебная игра.	Уметь блокировать во время игры	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 10класс»	27	
61	Волейбол Одиночное блокирование (зачет) Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки учебная игра.	Уметь блокировать во время игры	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс»	2фев	
62	Волейбол Верхняя передача мяча в тройках. Групповое блокирование. Учебная игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 10класс»	3	
63	Волейбол Верхняя передача мяча в тройках. Групповое блокирование. Учебная игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 11класс»	4	
64	Волейбол Верхняя передача мяча в тройках. Групповое блокирование. Учебная игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс»	8	
65	Волейбол Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс»	9	
66	Волейбол Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс»	10	
67	Волейбол Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс»	15	
68	Волейбол Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс»	16	

69	Волейбол Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс»	17	
70	Волейбол Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 11 класс»	22	
71	Волейбол Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра	Знать правила волейбола	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс»	24	
72	Волейбол Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс»	1мар	
73	Волейбол Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 11 класс»	2	
74	Волейбол Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Учебная игра	Знать правила волейбола	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс»	3	
75	Волейбол Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Учебная игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс»	9	
76	Волейбол Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Учебная игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс»	10	

77	Волейбол Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Учебная игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 10 класс»	15	
78	Волейбол Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Учебная игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактик - технические действия	Волейбольные мячи, сетка, свисток. Учебник «Физическая культура 10класс»	16	
79	Гимнастика ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине Подтягивание на низкой перекладине (дев.) Инструктаж по Т/Б	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине	Перекладина, скакалка, Учебник «Физическая культура 10 класс»	17	
80	Акробатика Кувырок назад из стойки на руках Кувырок вперед, назад стойка на лопатках	Уметь выполнять акробатические элементы	Перекладина, скакалка, маты Учебник «Физическая культура 10 класс»	29	
81	Акробатика Кувырок назад из стойки на руках .Кувырок вперед, назад стойка на лопатках	Уметь выполнять акробатические элементы	Перекладина, скакалка, маты Учебник «Физическая культура 10 класс»	30	
82	Акробатика Кувырок назад из стойки на руках (юн.) Кувырок вперед, назад стойка на лопатках (зачет)	Уметь выполнять акробатические элементы	Маты, перекладина, обручи. Учебник «Физическая культура 10 класс»	31	
83	Акробатика Переворот через плечо полу шпагат, корзинка, мост из положения стоя с помощью	Уметь выполнять акробатические элементы	Маты . Учебник «Физическая культура 10 класс»	5апр	
84	Акробатика Переворот через плечо полу шпагат, корзинка, мост из положения стоя с помощью	Уметь выполнять акробатические элементы	Учебник «Физическая культура 10класс» перекладина, маты,	6	

85	Акробатика Переворот через плечо полу шпагат, корзинка, мост из положения стоя с помощью (зачет)	Уметь выполнять акробатические элементы	Учебник «Физическая культура 10 класс» перекладина, маты,	8	
86	Акробатика Комбинация из разученных элементов. Подтягивание, поднимание туловища из положения лежа.	Уметь выполнять акробатические элементы	Учебник «Физическая культура 10класс» перекладина, маты,	12	
87	Акробатика Комбинация из разученных элементов. Подтягивание ,поднимание туловища из положения лежа.	Уметь выполнять акробатические элементы	Учебник «Физическая культура 10 класс» перекладина, маты,	13	
88	Акробатика Комбинация из разученных элементов. Подтягивание ,поднимание туловища из положения лежа.	Уметь выполнять акробатические элементы	Учебник «Физическая культура 10 класс» перекладина, маты,	15	
Легкая атлетика (15)					
89	Административно итоговый мониторинг по физической подготовленности	Уметь показать технику прыжка в длину с места	секундомер, рулетка. Учебник «Физическая культура 10класс»	19	
90	Легкая атлетика Спринтерский бег прыжок в длину с места. Инструктаж по Т/Б.	Уметь показать низкий старт	секундомер, Учебник «Физическая культура 11 класс»	20	
91	Спринтерский бег. Бег 60 метров. Специально беговые упражнения.	Уметь показать скоростной бег	секундомер, Учебник «Физическая культура 10 класс»	21	
92	Спринтерский бег. Бег 60 метров(зачет) Специально беговые упражнения.	Уметь выполнять специально беговые упражнения	секундомер, Учебник «Физическая культура 10 класс»	26	

93	Метание Метание гранаты на дальность с 5-7 шагов с разбега. Челночный бег 4x9 м	Уметь метать гранату с разбега	Гранаты 500-700гр. Секундомер. Учебник «Физическая культура 10 класс»	27	
94	Метание Метание гранаты на дальность с 5-7 шагов с разбега. Челночный бег 4x9 м	Уметь метать гранату с разбега	Гранаты 500-700гр. секундомер. Учебник «Физическая культура 10класс»	28	
95	Метание Метание гранаты на дальность с 5-7 шагов с разбега. Челночный бег 4x9м (зачет)	Уметь метать гранату с разбега	Секундомер, рулет Учебник «Физическая культура 10 класс» ка,	4мая	
96	Спринтерский бег Низкий старт 30м. Специально беговые упражнения	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут	Секундомер, Учебник «Физическая культура 10 класс» ,скакалка	5	
97	Спринтерский бег Бег 100м. Специально беговые упражнения. Метание гранаты	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м	Секундомер, рулетка гранаты 500-700гр. Учебник «Физическая культура 10 класс»	11	
98	Спринтерский бег Бег 100м. Специально беговые упражнения. Метание гранаты	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м	Секундомер, рулетка, гранаты 500-700гр. Учебник «Физическая культура 10класс»	12	
99	Кроссовая подготовка Бег 20 минут Прыжки на скакалке	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут	Секундомер, свисток	17	
100	Бег на выносливость Преодоление препятствий. Спортивные игры (футбол).	Уметь преодолевать препятствия	Футбольный мяч, секундомер	18	

101	Спринтерский бег Бег по виражу Передача эстафетной палочки	Уметь: бег 60 м, поднятие туловище 1 мин, подтягивание, отжимание, гибкость.	Секундомер, гимнастические маты, перекладина	19	
-----	--	---	--	----	--