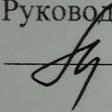
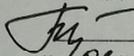


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5»
Дальнереченского городского округа

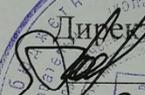
«РАССМОТРЕНО»

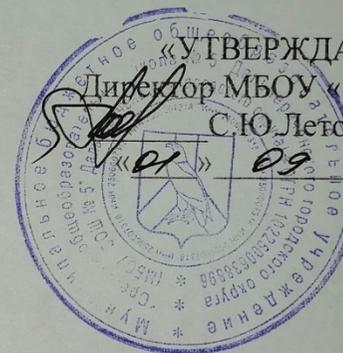
На заседании методического совета
Протокол № 1 от «01» 09 2021г.
Руководитель метод.совета
 М.С. Страмилова

«СОГЛАСОВАНО»

Зам.директора по УВР
 Т.Ю.Цымбал
«01» 09 2021г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СОШ№5»
 С.Ю.Летовальцева
«01» 09 2021г.



**Рабочая программа
по физической культуре
10 класс**

Учитель физической культуры
Е.В.Ходаковская

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10 классов разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта утвержденного Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ. и на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2016) в объеме 68 часов.

Цель школьного физического воспитания - 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:

- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемов 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;
- Выработку 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 саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

Общая характеристика учебного процесса

Предметом обучения физической культуры в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

- Требований к результатам освоения образовательных программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон «Об образовании»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Примерной программы основного общего образования;
- Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Программный материал Комплексной программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

В связи с отсутствием лыжного инвентаря, часы раздела программы «Лыжная подготовка», традиционно изучаемая в 3 четверти, заменен на материал прикладного характера «Спортивные игры», «Гимнастика».

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы. Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают 6 контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола.

Нормативы к/у	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м	5.8	5.3	4.9	5.3	4.9	4.4
Прыжки в длину с места	1.70	1.80	1.90	1.85	1.95	2.10
Бег 6 мин	1100	1200	1300	1250	1350	1500
Пресс за 30 сек	15	19	26	19	22	26
Прыжки со скакалкой за 1 мин	125	130	140	120	125	135
Подтягивания, отжимания	24	27	30	8	9	11

Количество часов в год – 68

Количество часов в неделю – 2

Количество часов в I четверти - 18

Количество часов во II четверти – 14

Количество часов в III четверти – 20

Количество часов в IV четверти – 16

Особое место в изучении физической культуры уделяется детям с ограниченными возможностями. Ребенку дается право получить оценку путем подготовки устного ответа по теме, которую задает учитель, а также в форме реферата. Если ученик может по показанию педиатра выполнять легкую нагрузку, то он выполняет вместе с классом задания, но по сниженной нагрузке.

Одаренные дети, или дети, которые могут выполнять все физические нормативы выше, чем их одноклассники, обязательно должны посещать кружки и секции, а также участвовать в фестивалях ГТО, и других спортивных мероприятиях разного уровня, тем самым повышая свои физические данные.

Описание ценностных ориентиров учебного предмета «Физическая культура»

Содержание учебного предмета «Физическая культура», направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценностные ориентиры образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ в системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают целевые установки системы начального общего образования:

- Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:
 - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
- Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
 - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
 - уважения к окружающим – умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.
- Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
 - принятие и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;
 - ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
- Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
 - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
 - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:
 - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;
 - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
 - формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;

- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и меткость, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по гимнастической лестнице;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр;
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

Содержание учебного предмета

История физической культуры.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

**Годовой план-график прохождения программного материала
для учащихся 10 классов при двух разовых занятиях в неделю**

№п/п	Раздел программы	Кол-во часов на разделы программы
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1	Легкая атлетика	31
2	Баскетбол	14
3	Волейбол	15
4	Гимнастика	5
5	Кроссовая подготовка	3
<u>Всего часов</u>		<u>68</u>

Методика оценки успеваемости.

По основам знаний

Уровни	Высокий	Средний	Низкий	
Оценка	«5»	«4»	«3»	«2»
Знания	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта	За ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

По технике владение двигательными умениями и навыками

Уровни	Высокий	Средний	Низкий	
Оценка	«5»	«4»	«3»	«2»
Знания	<p>Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), четко, легко, в надлежащем ритме.</p> <p>Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>При выполнении двигательного действия ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p> <p>Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движения</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка, приведших к неуверенному или напряженному выполнению</p>

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплекс:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2016.
2. Физическая культура: Учебник для учащихся 10-11 классов, автор М.Я.Виленский, Москва: Просвещение, 2016.
3. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов. Пособие для учителя. Под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. М.: Просвещение, 2016.
- 4.Физическая культура: учеб.для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. Учреждений В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха. – 2-е изд М.:Просвещение,2016
- 5.Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы В.И.Лях М.:Просвещение,2016

Календарно-тематическое планирование для 10 класса

I четверть (18ч)

№ ур ока	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учет знаний	ДЗ	Дата проведения	
									план	факт
1	Легкая атлетика		О	ТБ инстр.№264; вводный инструктаж, повторить технику низкого старта; специальные беговые упражнения; медленный бег 3 минуты.	Правила поведения; техника безопасности; ; низкий старт	-формулировать и удерживать учебную задачу; -выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие приёмы решения поставленных задач. - ставить вопросы, обращаться за помощью.	Текущий	ТБ КУТГ		
2		Спринтерский бег	К	ОРУ в движении; линейная эстафета между командами с этапом до 40м, низкий старт. Бег 30м(тест).	Стартовый разгон	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	М 4.4-4.9-5.3 Д 4.9-5.3-5.8	Беговые упр		
3			К	Прыжки в длину с места (тест); низкий старт – бег 60м; игра «Старты с преследованием»; бег до 4 минут.	техника прыжка с/м	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности	М 2.10-1.95 1.85 Д 1.90-1.80- 1.70	Прыжковые упр		
4			С	Бег 100 м с низкого старта, эстафетный бег 4*60м, упражнение в парах на сопротивление, бег до 7 минут	Техника бега, ускорение;	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	Текущий	Прыжковые упр		

5			К	Бег 100 м с низкого старта, эстафетный бег 4*60м, упражнение в парах на сопротивление, бег до 7 минут	Техника бега, ускорение;	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности		Упр для рук		
6			К	Бег 100м (к) , техника прыжка с разбега с 13-15 шагов, бег до 8 минут	Техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Текущий	Упр для рук		
7			С	Прыжковые упр, прыжок в длину с разбега, подтягивание, бег до 9 минут	Техника бега, ускорение; техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		Упр для рук		
8	С		Прыжковые упр, прыжок в длину с разбега, подтягивание, бег до 9 минут	Техника метания мяча	-формулировать учебную задачу. - определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		Подтягивания			
9	С		Упражнение с набивными мячами, прыжок в длину с разбега, бег 6 минут (тест)	Демонстрация скорости	-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений -осуществлять рефлексии способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действии -вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Текущий	Подтягивания			
10			О	Прыжки в длину с разбега с специальные прыжковые упражнения; бег 1000м.	техника прыжка с разбега	-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексии способов и условий действий;	Изучение нового материала	Прыжковые упр		

					узнавать, выделять и использовать в действиях вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания				
11		С	Прыжки в длину с разбега (к); бег 1000м медленном темпе.	техника прыжка с разбега	-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания	Текущий	Прыжковые упр		
12		К	Упражнение с гантелями, метание гранаты с 4-5 шагов, подтягивание, бег до 8 минут	Техника метания гранаты	Регулятивные: контроль и самоконтроль- сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений Познавательные: общеучебные-осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях Коммуникативные: взаимодействие-вести устный диалог		Беговые упр		
13		С	Метание гранаты, упр на пресс, медленный бег 2000м	Демонстрировать силу, ловкость	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	Текущий	Беговые упр		
14		С	Метание гранаты (к). упр на пресс, медленный бег 2000м	Демонстрировать координацию	-сличать способ действия и его результат; коррекция-вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений - осуществлять рефлексию способов и условий действий; узнавать, выделять и использовать в действиях	Текущий	Подтягивания		

						вести устный диалог, строить понятные для партнёра высказывания				
15			К	Челночный бег 3x10 (к); упражнения со скакалками; медленный бег до 1200м.	Демонстрировать быстроту, выносливость	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	М7.7-8.0-8.4 Д8.4-8.6-9.3	Подтягивания		
16	Подвижные игры		С	Бег 3000м (к); игры на внимание; подтягивания.	Демонстрировать выносливость	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение		КУГГ		
17	ОФП		С	Упражнения с гимнастическими палками. Круговая тренировка 5 станций	Демонстрировать выносливость	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	Текущий	КУГГ		
18	Кроссовая подготовка		С	Кроссовая подготовка. Игры малой подвижности.	Демонстрировать выносливость	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	Текущий	КУГГ		

Календарно-тематическое планирование для 10 класса

II четверть (14ч)

№ ур ка	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учет знаний	ДЗ	Дата проведен	
									план	ф
19/ 1	Баскетбол	Стойка и передвижения игрока, остановки	С	ТБ №267 Повороты на месте, вперед и назад. Ведения мяча с изменением направления. Эстафеты с различными предметами.	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Упражнения для пальцев		
20/ 2			С	Закрепить повороты. ведение мяча левой, правой рукой с изменением направления. Остановка прыжком и двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Упражнения для пальцев		
21/ 3		Повороты, ведение мяча, ловля и передачи	К	Подтягивание (м) – к; передачи мяча со сменной мест. Остановка прыжком и двумя руками. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. Эстафеты	Терминология баскетбола	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	М11-9-8 Д20-15-10	Упражнения для пальцев		
22/ 4			Комб	Передачи мяча со сменной мест. Ловля и передачи с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении в низкой, средней и высокой стойке. Эстафеты с б/л мячом	Терминология баскетбола	выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Упражнения для пальцев		

23/5		Правила игры	Комб	Разучить передачи мяча одной рукой от плеча. ведение мяча с изменением направления. броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением. Повторить правила игры в баскетбол.	Правила игры	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	Текущий	Комплекс упражнений с мячом		
24/6			Изучение нов. материала	Челночное ведение мяча. Передачи одной рукой от плеча. Вырывание мяча. Перехват мяча. Броски по кольцу с разных точек. Игры с элементами баскетбола.	Правила игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Комплекс упражнений с мячом		
25/7	К		Челночное ведение мяча (к). Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Броски по кольцу после ловли. Штрафной бросок. Игра «Перестрелка».	Правила игры	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения- обращаться за помощью	М 8.0-8.3-8.6 Д8.4-8.6-9.0	Комплекс упражнений с мячом			
26/8	Тактика и техника игры		Комб	Штрафной бросок. Броски по кольцу после ловли. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и ведения мяча.	Позиционное нападение, тактика игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства		Упражнения для пальцев		
27/9			Комб	Штрафной бросок. Позиционное нападение с изменением позиций. Повторить опеку игрока. Двухсторонняя игра 5x5	Позиционное нападение, тактика игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Упражнения для пальцев		
28/10			К	Позиционное нападение с изменением позиций.	Позиционное нападение, тактика игры	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном	Оценка техники ведения мяча	Упражнения на пресс		

				Двухшаговый разбег (к) Двухсторонняя игра 5x5		-ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-обращаться за помощью	с изменением направления			
29/ 11			Комб	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Штрафной бросок. Двухсторонняя игра 5x5	Позиционное нападение, тактика игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Комплекс упражнений с мячом		
30/ 12			К	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Штрафной бросок (к) . Двухсторонняя игра 5x5	Позиционное нападение ч/з скрестный выход	Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-обращаться за помощью	Текущий	Комплекс упражнений с мячом		
31/ 13			Комб	Тактика свободного нападения. Двухсторонняя игра 5x5	Нападение прорывом, Вырывание и выбивание мяча	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Комплекс упражнений с мячом		
32/ 14			Комб	Тактика свободного нападения. Двухсторонняя игра 5x5	Взаимодействие двух игроков	-вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать эффективные способы решения-обращаться за помощью	Текущий	Комплекс упражнений с мячом		

Календарно-тематическое планирование для 10 класса

III четверть (20ч)

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учет знаний	ДЗ	Дата проведения	
									план	факт
33 /1	Волейбол	Стойка и передвижения игрока, передачи	С	Вводный инструктаж №69, инстр. по волейболу №30; Передача мяча сверху, прием мяча сверху. Передача мяча партнеру с поворотом туловища с увеличением расстояния между партнерами. Перемещения в стойке. Игра «Перестрелка»	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Упражнения для пальцев		
34 /2			Комп лекс	Теоритические сведения о правилах игры в волейбол. Передача и прием мяча сверху в парах через сетку на месте с продвижением. Перемещения волейболиста. Эстафеты с элементами волейбола.	ТБ на уроках спортивных игр	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Упражнения для пальцев		
35 /3			К	Верхняя передача в парах через сетку (к); верхняя передача над собой (жонглирование). Нижняя передача и прием мяча в парах на месте, во встречных колоннах. Игра «Мяч в воздухе».	Стойка, передача	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства		Упражнения для пальцев		
36 /4			С	Нижняя передача и прием мяча в парах на месте, во встречных колоннах.	Стойка, передача	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель		Упражнения для пальцев		

			Верхняя и нижняя передача над собой (жонглирование). Нижняя передача. Игра «Два мяча через сетку».		-этические чувства				
37 /5		К	ОРУ в движении. Верхняя передача над собой (к) . Нижняя передача. Подтягивание. Игра «Мяч в воздухе».	Стойка, передача	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства		Сгибание и разгибание рук в упоре		
38 /6		К	Передачи в движении по кругу, в середине круга находится 2-3 водящих. Верхняя прямая подача в заданную зону (к)	Демонстрировать ловкость	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре		
39 /7		С	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (к) . Нижнее жонглирование. Нижняя прямая передача, прием мяча. Передачи 2-3-4; 5-3-2. Игра «Перестрелка».	Передачи мяча снизу двумя руками	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства		Сгибание и разгибание рук в упоре		
40 /8		К	Нижняя передача над собой (к) . Нижняя прямая передача на точность в правую и левую половины площадки. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	Правила игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства		Сгибание и разгибание рук в упоре		
41 /9		К	ОРУ с набивными мячами в парах. Тактика первых и вторых передач. Прыжки через скакалку за 1 минуту (к)	Правила игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Упр на пресс		
42 /10		Комп лекс	Упражнения с набивными мячами. Нижняя прямая передача, прием мяча с подачи. Комбинация из	Правила игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Упр на пресс		

				основных элементов (прием, передача, удар). Игра «Мяч по кругу»						
43 /1 1			К	ОРУ в движении. Верхняя прямая передача (к) . Комбинация из основных элементов (прием, передача, удар). Учебная игра.	Правила игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства		Упр на пресс		
44 /1 2			Комп лекс	ОРУ с гимнастическими палками. Пресс за 30 сек. Передачи 2-3-4; 1-3-4. Двухсторонняя игра.	Правила игры	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Упр на пресс		
45 /1 3			К	ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на пресс за 30 сек. (к) . Передачи 5-3-2; 5-3-4. Учебная игра.	Правила игры	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки		Упр на пресс		
46 /1 4			Комб	Упражнения в парах. Передачи 6-3-2; 6-3-4. Учебная игра. Прыжки со скакалкой.	Демонстрировать силу	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	Текущий	Упр на пресс		
47 /1 5			Комб	Совершенствовать сочетание приемов и перемещений. Подтягивание. Двухсторонняя игра.	Демонстрировать умение играть в волейбол	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	Текущий	Упр на пресс		
48 /1 6	Гимнастика	Строевые упражнения	С К	Техника безопасности на уроках гимнастики, инстр.№30; строевые упражнения: повороты на месте, размыкание и смыкание на месте.	Техника безопасности	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности		подтягивания		

49 /1 7		С	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения: размыкание и смыкание на месте; перестроение из одной шеренги в две. Кувырок вперед; равновесие на одной. Эстафеты с предметами	Техника безопасности	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	Упражнения на координацию		
50 /1 8		Комб	ОРУ типа зарядки. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост. Подтягивания. Игры. ВИС на перекладине на согнутых руках (к).	Демонстрировать ловкость, быстроту	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности	Текущий	Упражнения на координацию		
51 /1 9		Комб	Гимнастическая полоса препятствий. Соединение из освоенных элементов: 2 кувырка вперед, кувырок назад, пережат, стойка на лопатках, мост из положения лежа.	Демонстрировать ловкость, быстроту, силу	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение		Упражнения на координацию		
52 /2 0		Комб	Упор присев, упор лежа за 1 минуту (к). Прыжки через препятствия	Демонстрировать ловкость, быстроту, силу	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	Текущий	КУТГ		

Календарно-тематическое планирование для 10 класса

IV четверть (16ч)

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Основные понятия	УУД	Контроль и учет знаний	ДЗ	Дата проведения	
									план	факт
53 /1	Легкая атлетика	Прыжки в высоту	О	ТБ на уроках легкой атлетики инстр.№183,211. Комплекс упражнений типа зарядки. Прыжки через скамейку. Эстафеты с прыжками. Челночный бег 3х10.	ТБ на уроках легкой атлетики	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Прыжковые упражнения		
54 /2			С	Многоскоки. Прыжки со скакалками. Подтягивания. Бег 5 мин.	Демонстрировать прыгучесть	-адекватная мотивация учебной деятельности -применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности -самостоятельная и личная ответственность за свои поступки	Текущий	Прыжковые упражнения		
55 /3			К	Прыжки через набивные мячи, гимнастические скамейки. Прыжки в высоту с разбега.	Демонстрировать прыгучесть	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства		Прыжковые упражнения		
56 /4			Комб	Низкий старт и стартовый разгон. Старты из различных положений. Бег до 4 мин. Прыжки в высоту с разбега (к).	Демонстрировать прыгучесть	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение		Беговые упражнения		
57 /5			К	Бег с низкого старта на 20-30м. два раза. Упражнения с набивными мячами в парах. Челночный бег 3х10.	Низкий старт	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель -этические чувства	130-120-110 115-110-100	Беговые упражнения		
58 /6			К	Бег 60м. с низкого старта. Старты с разных	Демонстрировать скорость	-выполнять учебные действия -самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	Текущий	Беговые упражнения		

				положений. Челночный бег 3x10.(к)		-этические чувства				
59 /7			К	Бег 100 м . Эстафеты с предметами. Медленный бег до 6 мин.	Техника бега, ускорение	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение	М 8.4-9.2-10.0 Д 9.4-10.0-10.5	Беговые упражнения		
60 /8		Метание мяча	О	Метание мяча на дальность с разбега. Упражнения с набивными мячами. Эстафета 5*60м. Бег 5 мин.	Техника метания	-формулировать учебную задачу. -определять, где применяются действия с мячом -задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Изучение нового материала	Беговые упражнения		
61 /9			К	Бег 100 м (к). Метание гранаты 700г. Медленный бег до 6 мин.	Техника метания	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение		Беговые упражнения		
62 /10			С	Метание гранаты на дальность. Полоса препятствий. Прыжок в длину с разбега.	Техника метания мяча	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение		Беговые упражнения		
63 /11		Прыжки в длину с разбега	К	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег до 2000м. Метание гранаты на дальность(к)	Разбег, отталкивание	-формулировать учебную задачу. - определять, где применяются действия с мячом - задавать вопросы, управление коммуникацией-координировать и принимать различные позиции во взаимодействии		Прыжковые упражнения		
64 /12			К С	Бег 6 мин. (тест). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игры на внимание.	Демонстрировать выносливость	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение				

65 /1 3			К	Прыжки в длину с разбега (к). медленный бег 1200м. игры.	Демонстрировать прыгучесть	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение		Упражнения на пресс		
66 /1 4			К	Бег 3000м(к). подвижные игры. Эстафеты.	Демонстрировать выносливость, силу	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение		КУТГ		
67 /1 5			К	Бег 30 м. (тест). Кроссовая подготовка.	Демонстрировать быстроту	формулировать и удерживать учебную задачу. -контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение		КУТГ		
68 /1 6			К	Прыжки в длину с места (тест); Эстафеты высокой активности. Медленный бег.	техника прыжка с/м	-формулировать и удерживать учебную задачу. - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности -формулировать собственное мнение -адекватная мотивация учебной деятельности		Прыжковые упр		