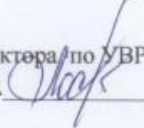



Администрация МО «Заиграевский район»
Управление образования администрации МО «Заиграевский район»
МБОУ «Горхонская средняя общеобразовательная школа №73»

«Утверждаю»
Директор школы
Максимова Н.П. 
Приказ № 343 от 31.08.2022г



«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
Лоскутникова Н.А. 
От 31.08.2022г

«Рассмотрено и одобрено»
на заседании МО
Руководитель МО
Стрежнева С.В. 
Протокол № 1
от 31.08.2022г

**Рабочая программа
по физической культуре
для учащихся 10 класса
учителя физической культуры
Стрежневой Светланы Викторовны**

2022-2023 уч.г

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (в ред. приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.07.2021)
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. №1/5, в ред. протокола № 3/15 от 28.10.2015);
- Учебный план МБОУ «Горхонская СОШ № 73» 2022-2023 уч.год

Программа рассчитана на обучение физической культуры учащихся 10 класса МБОУ «Горхонская СОШ №73.» Программа рассчитана на 105 часов в год (3 часа в неделю). В программу включен национально - региональный компонент, изучение народных игр.

Целью школьного физического воспитания 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений,

содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Роль учебного предмета в формировании ключевых компетенций

На уроках физической культуры формируем следующие компетенции: ключевые (формирование воли к победе), социальная (спортивные игры как средство развития социальной компетенции), познавательная, личностная, информационная, коммуникативная, самообразовательная, компетентное отношение к собственному здоровью; предметные: оздоровительно-адаптивная, организационная (режим дня), двигательно-кондиционная, двигательно-прикладная, спортивно-рекреативная.

Результаты обучения

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

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

Основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданское воспитание – формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества.
2. Патриотическое воспитание – ценностное отношение к отечественному культурному, историческому и научному наследию, понимание значения науки в жизни современного общества, способности владеть достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях в области физической культуры.
3. Духовно-нравственное воспитание - представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, выполнении экспериментов, создании учебных проектов; стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;
4. Физическое воспитание - формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия, осознание ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни;
5. Трудовое воспитание - коммуникативная компетентность в общественно полезной, учебной, исследовательской, творческой и других видах деятельности; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учётом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей;

6. Экологическое воспитание - экологически целесообразное отношение к природе как источнику Жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения при работе с веществами, а также в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; способность применять знания, получаемые при изучении предмета, для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознания глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством методов предмета; экологического мышления, умения руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике

7. Ценность научного познания – мировоззренческое представление соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира; представление об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой, роль предмета в познании этих закономерностей; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по предмету, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений; познавательная и информационная культура, в том числе навыков самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания

программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

К концу учебного года учащиеся 10 класса научатся

Планируемые предметные результаты на уровне основного общего образования

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол, волейбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Годовой план график 10 класс

Разделы программы	Часы	Четверти								
		I			II	III		IV		
		Номера уроков								
		1-13	14-24		25-45	46-65	66-77	78-86	87-98	99-102
Основы знаний	В процессе урока									
Легкая атлетика	22	13						9		
Баскетбол	11		11	3						
Гимнастика	21				21					
Лыжная подготовка	20					20				
Волейбол	12						12			
Футбол	12								12	
Национальн. компонент	4									4
Резерв	3									3
Сетка часов	105	27			21	30		24 резерв (3)		

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Зарождение борьбы Самбо в России. Самбо во время Великой Отечественной Войны. Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. Успехи российских самбистов на международной арене. Понятие общей и специальной физической

подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Способы физкультурной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом

индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Футбол».

Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки; остановки; повороты. Основные стойки и специальная техника передвижений футболиста. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Ведение, приём и передача мяча; дриблинг футболиста, взаимодействия игроков; упражнения с мячом и без мяча, индивидуально, в парах, в тройках, в группах; техника удара по мячу, жонглирование мячом, передача мяча, вбрасывание мяча, отбирание мяча у соперника, обманные движения; остановка летящего мяча, групповые обманные действия. Взаимодействия игроков в нападении. Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание. Техническая подготовка. Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника игры вратаря. Техника движений и ее основные показатели. Формирование тактического мышления. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Тактика защиты. Тактика игры вратаря.

Подвижные игры: «борьба за мяч»; «гонка мячей по кругу»; «смена скорости и направления движения в беге»; «финты корпусом»; «чехарда»; «пятнашки». Эстафеты с элементами футбола. Двусторонняя игра.

Раздел «Баскетбол».

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий.

Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу», «10 передач», «муравейник», «обгони мяч», «салки распасовки мячом», «часики». Игры - задания. Двусторонняя игра.

Раздел «Волейбол»

Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приёмы.

Модуль 2 Гимнастика

Раздел «Гимнастика».

Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

Модуль 3. Лёгкая атлетика.

Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Совершенствование навыков бега. Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Вариативный блок.

Модуль 4. Лыжная подготовка.

Скользкий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы - двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы - бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.

Игры: «лидерование», «сороконожка на лыжах», «догони», соревнование- эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

Модуль 5. Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: игра «Лапта»).

Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой. Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность. Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением. Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

Тематическое планирование – 10 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Календарные сроки	Фактические сроки
I - четверть Легкая атлетика (13 ч)				
1	Техника безопасности на уроках.	1	02.09.2022	

	Спринтерский бег.		05.09.2022	
2	Высокий, низкий старт. Финиширование – техника выполнения.	1	06.09.2022	
3	Техника спринтерского бега.	1	09.09.2022	
4	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета)	1	12.09.2022	
5	Смешанное передвижение до 1000 метров.	1	13.09.2022	
6	Бег на 60 метров – техника выполнения.	1	16.09.2022	
7	Финальное усилие. Бег 2х60 метров на результат.	1	19.09.2022	
8	Бег на 500 м	1	20.09.2022	
9	Бег на 1000 м – техника выполнения	1	23.09.2022	
10	Бег на средние дистанции – техника бега. Переменный бег до 2000 м.	1	26.09.2022	
11	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	27.09.2022	
12	Развитие координационных и скоростных способностей.	1	30.09.2022	
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	03.09.2022	
Баскетбол (11 ч)				
14-1	Т.Б Стойка и передвижение игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Ловля в парах.	1	04.10.2022	
15-2	Стойка и передвижение игрока Ведение на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля на месте. Игра в мини- баскетбол.	1	07.10.2022	
16-3	Стойка и передвижение игрока. Ведение на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини- баскетбол.	1	10.10.2022	
17-4	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Ловля двумя руками в круге, квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини- баскетбол.	1	11.10.2022	
18-5	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол.	1	14.10.2022	
19-6	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини- баскетбол	1	17.10.2022	
20-7	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол.	1	18.10.2022	
21-8	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом	1	21.10.2022	
22-9	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча. Бросок двумя руками от головы после остановки. Передачи мяча в тройках	1	24.10.2022	

	в движении со сменой места. Нападение быстрым прорывом			
23-10	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол.	1	25.10.2022	
24-11	Стойка и передвижение игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини- баскетбол.	1	28.10.2022	
II –четверть Гимнастика (21 ч)				
25	Т.Б на уроках. Упражнения для развития гибкости.	1	07.11.2022	
26	Упражнения для развития силы	1	08.11.2022	
27	Упражнения для развития гибкости.	1	11.11.2022 14.11.2022	
28	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1	15.11.2022	
29	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1	18.11.2022	
30	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1	21.11.2022	
31	Строевые упражнения. Длинный кувырок через препятствие.(ю) Сед углом.(д)	1	22.11.2022	
32	Строевые упражнения. Кувырок назад через стойку на руках с помощью.(ю) Стойка на лопатках (д)	1	25.11.2022	
33	Строевые упражнения. Переворот боком.	1	28.11.2022	
34	Строевые упражнения. Комбинация из ранее изученных элементов.	1	29.11.2022	
35	Строевые упражнения. Комбинация из ранее изученных элементов.	1	02.12.2022	
36	Висы и упоры. (д) Подъем в упор силой.(м)	1	05.12.2022	
37	Висы и упоры. (д) Подъем в упор силой.(м)	1	06.12.2022	
38	Висы и упоры. Вис согнувшись – вис прогнувшись сзади. (ю)	1	09.12.2022	
39	Висы и упоры. (д) Подъем переворот (ю)	1	12.12.2022	
40	Круговая тренировка.	1	13.12.2022	
41	Круговая тренировка.	1	16.12.2022	
42	Опорные прыжки. Прыжок согнув ноги (м). Прыжок боком (д)	1	19.12.2022	
43	Опорные прыжки. Прыжок согнув ноги (м). Прыжок боком (д)	1	20.12.2022	
44	Круговая тренировка.	1	23.12.2022	
45	Круговая тренировка.	1	26.12.2022	
3 четверть Лыжная подготовка (20ч)				
46	Т.б. по лыжной подготовке. Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом	1	09.01.2023	
47	Совершенствование попеременного двухшажного хода на	1	10.01.2023	

	лыжах с палками.		13.01.2023	
48	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками.	1	16.01.2023	
49	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона. Развитие выносливости по дистанции 1000 м.	1	17.01.2023	
50	Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью	1	20.01.2023	
51	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	1	23.01.2023	
52	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500м	1	24.01.2023	
53	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500м	1	27.01.2023	
54	Совершенствование одновременного одношажного хода. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500м	1	30.01.2023	
55	Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 2000м	1	31.01.2023	
56	Одновременный двухшажный коньковый ход.	1	03.02.2023	
57	Одновременный двухшажный коньковый ход	1	06.02.2023	
58	Техника спуска. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 2000м	1	07.02.2023	
59	Преодоление бугров и впадин. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 2000м	1	10.02.2023	
60	Одновременно одношажный коньковый ход.	1	13.02.2023	
61	Одновременно одношажный коньковый ход	1	17.02.2023	
62	Совершенствование одновременного двухшажного конькового хода	1	20.02.2023	
63	Совершенствование одновременного двухшажного конькового хода.	1	21.02.2023	
64	Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 2000м	1	24.02.2023	
65	Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 2000м	1	27.02.2023	
Волейбол– (11ч)				
66	Стойки и перемещения	1	28.02.2023	
67	Передача мяча сверху двумя руками вверх- вперед	1	03.03.2023	
68	Нижняя прямая подача мяча	1	06.03.2023	
69	Приём мяча снизу двумя руками	1	07.03.2023	
70	Верхняя прямая подача мяча	1	10.03.2023	
71	Передача мяча через сетку в прыжке	1	13.03.2023	
72	Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном	1	14.03.2023	

	положении)			
73	Прием мяча отраженного сеткой	1	17.03.2023	
74	Прямой нападающий удар	1	20.03.2023	
75	Одиночное блокирование.	1	21.03.2023	
76	Учебная игра	1	24.03.2023	
77	Учебная игра	1	25.03.2023	
IV –четверть Легкая атлетика (9 ч)				
78	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	03.04.2023	
79	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	04.04.2023	
80	Развитие выносливости.	1	07.04.2023	
81	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	10.04.2023	
82	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	11.04.2023	
83	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча	1	14.04.2023	
84	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча	1	17.04.2023	
85	Прыжок в высоту. Метание гранаты	1	18.04.2023	
86	Прыжок в высоту. Метание гранаты	1	21.04.2023	
Спортивная игра – футбол (12 ч)				
87	Т.Б спортивная игра « футбол» Обработка и передача мяча, упражнение « Челнок»	1	24.04.2023	
88	Обработка и передача мяча, упражнение « Игра в одно касание»	1	25.04.2023	
89	Техника выполнения обратной передачи и обработки мяча, упражнения треугольник	1	28.04.2023	
90	Совершенствование общей техники выполнения передач и обработки мяча, упражнение круг.	1	02.05.2023	
91	Общая тренировка передач и обработки мяча. Совершенствование владение мячом и отбора мяча, упражнение квадрат.	1	08.05.2023	
92	Владение мячом и передача сквозь защиту, игра « сохрани мяч»	1	12.05.2023	
93	Дриблинг, укрывание и отбор мяча.	1	15.05.2023	
94	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	16.05.2023	
95	Отбор мяча перехватом	1	19.05.2023	
96	Отбор мяча толчком плеча в плечо	1	22.05.2023	
97	Ловля мяча летящего навстречу (игра вратаря)	1	23.05.2023	
98	Учебная игра	1	26.05.2023	
Национальный компонент – (4 ч)				
99-	Лапта	1	29.05.2023	
100-	Лапта	1	30.05.2023	

101-	Лапта	1	31.05.2023	
102	Лапта	1		
103- 105	Резерв	3		