

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 12 ГОРОДА ТЮМЕНИ

ПРИНЯТО

на МО учителей естественного цикла
Руководитель МО Толстогузова И.Л.

Протокол № 1 от 26.08.2021



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для учащихся 10 - х классов
3 часа в неделю: 105 часа в год

Составитель программы: Самигуллин Руслан Алмазович,
учитель физической культуры

Рабочая программа в рамках Федерального государственного образовательного стандарта 10 классов 2021-2022 учебный год.

Рабочая программа по Физической культуре является составной частью образовательной программы среднего общего образования МАОУ гимназии № 12 города Тюмени.

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами (полного) общего образования, утвержденного приказом

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции 01.05.2019).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» в редакции от 29.06.2017.
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (в редакции от 10.06.2019).
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18.10 2015 № 08 – 1786 «О рабочих программах учебных предметов».
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 23.12.2020 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения РФ от 20 мая 2020 года № 254».
6. Распоряжение Правительства РФ от 25.09.2017 № 2039-р «Об Утверждении Стратегии финансовой грамотности в Российской Федерации на 2017-2023 годы».
7. Примерная ООП среднего общего образования (ФУМО, протокол от 28.06.2016 № 2/16-з).
8. Санитарные правила СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.
9. Методические рекомендации Министерства просвещения РФ по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20.03.2020.
10. Постановление Правительства Тюменской области от 31.05.2017 № 875-рп «О внесении изменений в распоряжение от 22.10.2012 № 162-рп».

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»
в средней (старшей) школе

Выпускник научится:

использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);

разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;

характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;

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;

давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;

характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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 учётом 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 (способностей);
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 физическими упражнениями;
взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и 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.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

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);
выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке; самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

Мета - предметные результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

готовность к служению Отечеству, его защите;

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

сформированность основ саморазвития и самовоспитания

в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

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

сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно- смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Мета-предметные 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.

Мета-предметные результаты включают в себя освоенные учащимися меж-предметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К мета-предметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

овладение способами контроля 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;

овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и

соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно - корригирующей направленности; # особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

приёмы массажа и самомассажа;

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с Бег 100 м, с	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	14
	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с Кроссовый бег на 2 км, мин/с	13.50	10.00

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 × 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 × 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши); # **в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

в единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);

в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

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

Психолого-педагогические основы.

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

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

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

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

Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий.

занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

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

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

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Прикладная физкультурная деятельность

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

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

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

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия. **Лёгкая атлетика (юноши):** метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза

или то-
варища.

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

Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

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

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов. **Лёгкая атлетика:** совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину

с разбега, метаний в цель и на дальность.

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

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы. Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником «Физическая культура. 10—11 классы», автор — В. И. Лях (М.: Просвещение, 2014).

Содержание регионального компонента предмета

Раздел: Настольный теннис Атлетическая гимнастика

Темы:

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках.
- технически правильно выполнять подачи удары толчки
- Стойки игрока передвижения у стола хватка ракетки
- Выполнять разновидности ударов подач приемов
- Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме шарика от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в настольный теннис по правилам. - Комплексы упражнений

Настольный теннис и атлетическая гимнастика.

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках занятий теннисом и атлетической гимнастики.
- 2) технически правильно выполнять элементы игры настольный теннис.

Знать историю ГТО и ее роль на влияние ЗОЖ

- выполнять норматив комплекса ГТО;

Атлетическая гимнастика

Раздел: Знания о физической культуре.

Темы:

- История физической культуры. родного края Олимпийские чемпионы - земляки по видам спорта даты места участия
- Действующие спортсмены по изучаемым видам спорта Тренера по видам спорта Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью Спортивные соревнования
- Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности После тренировки

Ваш домашний стадион

- знать и правильно выполнять КУ атлетической гимнастики.
- обладать знаниями мышечного корсета человека.
- планирование и составление прикладных комплексов упражнений

Умение демонстрировать уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст лет	Уровень					
			юноши			девушки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м. сек.	16	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
		17		5,0-4,7	4,3		5,9-5,3	
Координационные	Челночный бег 3x10 м. сек.	16	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7	7.3 и выше	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
		17		7,9-7,5	7,2		9,3-8,7	
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	16	180 и ниже 190	195-210	230 и выше	160 и ниже 160	170-190	210 и выше 210
		17		205-220	240		170-190	
Выносливость	6-минутный бег, мин.	16	1100 и ниже ниже 1100	1300 и ниже 1300	1500 и выше выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше выше 1300

		17						
гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	16 17	5 и ниже 5 4 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (юноши)	16 17		8-9 9-10	11 и выше 12	- - - - -	- - - - -	- - - - -
	На низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (девушки)	16 17		- - - -	- - - -	6 и ниже	13-15 13-15	18 и выше 18

Распределение учебного времени на различные виды программного материала.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Классы
		10
1	Базовая часть	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры баскетбол-10, волейбол-11	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9

2	Вариативная часть	18
	Региональный компонент	18
2.1	Настольный теннис	12
2.2	Атлетическая гимнастика	6
	Итого часов в год:	105

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№п.п.	Вид программного материала	10 кл.
	Базовая часть	87 ч.
1.1	Основы знаний о физической культуре, умение и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.	В процессе урока
	Раздел: Основы знаний о физической культуре, умение и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля Тема: Основы знаний о физической культуре, умения и навыки	В процессе урока
1.2	Раздел: <u>Спортивные игры - Баскетбол</u> Тема: Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек Тема: Ловля и передача мяча Тема: Ведение мяча Тема: Броски мяча	10ч. 2ч. 2ч. 2ч. 4ч.

	<p>Тема: Техника защитных действий</p> <p>Тема: Техника перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</p> <p>Тема: Тактика игры</p>	<p>2ч.</p> <p>2ч</p> <p>8 ч.</p>
1.3	<p>Раздел: <u>Спортивные игры- Волейбол</u></p> <p>Тема: Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Тема: Техника приема и передач мяча</p> <p>Тема: Техника подачи мяча</p> <p>Тема: Техника нападающего удара</p> <p>Тема: Техника защитных действий</p> <p>Тема: Тактика игры</p> <p>Тема: Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>11 ч.</p> <p>2ч.</p> <p>4ч.</p> <p>4ч.</p> <p>4ч.</p> <p>2ч.</p> <p>1ч.</p> <p>6ч</p>
1.4	<p>Раздел: <u>Гимнастика с элементами акробатики</u></p> <p>Тема: Строевые упражнения</p> <p>Тема: Общеразвивающие упражнения</p> <p>Тема: Висы упоры</p> <p>Тема: Опорные прыжки</p> <p>Тема: Акробатические упражнения</p>	<p>18ч.</p> <p>2ч.</p> <p>4ч.</p> <p>4ч.</p> <p>4ч.</p> <p>4ч</p>
1.5	<p>Раздел: <u>Легкая атлетика</u></p> <p>Тема: Спринтерский бег</p> <p>Тема: Длительный бег</p> <p>Тема: Прыжки в длину</p> <p>Тема: Прыжки в высоту</p> <p>Тема: Метание гранаты в цель и на дальность</p>	<p>21</p> <p>2 ч.</p> <p>4 ч.</p> <p>4 ч</p> <p>4 ч..</p> <p>4 ч.</p>
1.6	<p>Раздел: <u>Лыжная подготовка</u></p>	<p>18ч.</p>

	Тема: Техника лыжных ходов Тема: Преодоление подъемов и препятствий Тема: Переход с одновременных ходов на попеременные Тема: Тактика лыжных гонок Тема: Прохождение дистанции 3 км(дев) 5 км (юн.) Раздел: <u>Элементы единоборств</u> Тема: Техника владения приемами Тема: Приемы самообороны Тема: Приемы борьбы лежа Тема: Приемы борьбы стоя Тема: Учебная схватка	10ч. 4ч. 4ч. 1ч. 2ч. 9 ч. 6 ч. 3 ч. 3ч. 3ч. 3ч.
2.1	<i>Р.К.</i> - Вариативная часть	18 ч.
	Раздел: <u>Основы знаний о физической культуре</u> <i>Р.К.</i> Тема: Знание о физической культуре Раздел: <u>Настольный теннис</u> <i>Р.К.</i> Тема: Передвижение, перемещение у стола <i>Р.К.</i> Тема: Поддачи <i>Р.К.</i> Тема: Накаты, удары, толчки, подрезки <i>Р.К.</i> Тема: Учебная игра Раздел; Атлетическая гимнастика <i>Р.К.</i> Тема: Комплексы упражнений <i>Р.К.</i> Тема: Упражнения на тренажерах	В процессе уроков 15ч. 1ч. 2ч. 5 ч. 13 ч. 15ч. 6 ч. 4ч.
	Итого:	105ч.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре**

**в рамках Федерального государственного образовательного стандарта
для 10 класса**

№ п/п урока	Дата проведения		Раздел программы. Тема урока <i>Региональный компонент</i> Домашнее задание	Элементы содержания урока (КЭС) <i>Тема междисциплинарной программы</i> <i>урока</i> Виды деятельности учащихся	Планируемые предметные результаты (ученик научится, <i>получит</i> <i>возможность</i> <i>научиться, КУ)</i>	Планируемые междисциплина рные результаты
	План	Факт				
1-2 <u>И.У</u> 10 а 10 б 10 в			<p>Легкая атлетика 1. Правила техники безопасности инструктажи. Высокий и низкий старт, Эстафетный бег <u>Контрольный урок</u> 30 м, прыжок в длину Д/З «Учебник для учащихся 10-11 кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.104-115 2.Бег 5-10 мин.</p>	<p>Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой ИНСТРУКЦИЯ № 2-18 ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ для учащихся 1-11 КЛАССОВ ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ ИНСТРУКЦИЯ №2-20 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ Интегрированный урок техника безопасности при занятии легкой атлетикой, доврачебная помощь при травмах. Т.З. Доврачебная помощь при травмах (интеграция с ОБЖ) ОРУ: бег до 5 мин. специальные беговые и прыжковые упражнения, . Высокий и низкий старт, бег до 40 м эстафетного бега КЭС Основы техники высокого старта команды Старт! Внимание ! Марш! Тестирование: бег 30 м, прыжок в длину</p>	<p>Соблюдать правила профилактики травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Тест 30м: Юн-5,1-3, Д-6,1-3 4,7-4, 5,3-4 4,3-5 4,8-5 Прыжок в длину с места: Юн-193-3 Д-160-3 205-4 170-4 240-5 210-5</p>	<p>Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами</p>

				с места, рефлексия урока Слушание объяснения учителя. Работа в парах над техникой эстафетного бега, выполнение высокого и низкого старта. Бег 30м, прыжок в длину с места на результат.		
3 10 а 10 б 10 в			РК Настольный теннис, атлетическая гимнастика <i>1. Техника безопасности на занятиях инструктажи. Хватка ракетки Атлетическая гимнастика КУ №1 Д/З Подтягивание: юноши-12 раз, отжимание от пола: девушки-20 раз</i>	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом и занятиях в тренажерном зале. Инструкция № 2-23 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НАСТОЛЬНЫМ ТЕНИСОМ ИНСТРУКЦИЯ № 2-24 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ОРУ на месте. Хватка ракетки Работа на тренажерах. Опрос Д/З, рефлексия урока Слушание объяснения учителя. Работа у стола и на тренажерах. Выполнение КУ №1	Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.	Знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации
4-5 10 а 10 б 10 в			Легкая атлетика 1. Прыжки в длину, Эстафетный бег <u>Контрольный урок</u> челночный бег Д/З «Учебник для учащихся 10-11 кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.104-115 2. Бег 5-10 мин.	Т.З. Дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками и метанием ОРУ, бег до 5 мин, специальные беговые прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега Эстафетный бег (передача эстафетной палочки по кругу в 20 м коридорах) Тестирование: челночный бег. Опрос Д/З, рефлексия урока. КЭС Основы техники челночного бега остановки повороты Слушание объяснения учителя, подтягивание, челночный бег на результат выполнение передачи эстафетной палочки, выполнение прыжка в длину.	Определять дозировку физической нагрузки и направленность взаимодействия физических упражнений. Подтягивание: Юн-5-3 Д-6-3 9-4 13-4 12-5 18-5 Челночный бег: Юн-8,1-3 Д-9,6-3 7,9-4 9-3-4 7-2-5 8-4-5	Знания о здоровом образе жизни

6 10 а 10 б 10 в			<p>РК Настольный теннис, атлетическая гимнастика</p> <p>1. Исходное положение</p> <p>2. Хватка ракетки</p> <p>3. Влияние на организм занятием теннисом</p> <p>1. Атлетическая гимнастика</p> <p>2. КУ №2</p> <p>Д/З Подтягивание: юноши-12 раз, отжимание от пола: девушки-20 раз</p>	<p>ОРУ. Влияние на организм занятием тенниса. Хватка ракетки: а) европейская, б) азиатская. Исходное положение у стола КУ №2, работа на тренажерах. Рефлексия урока.</p> <p>Участие в совместной беседе с учителем, работа на тренажерах.</p> <p>Выполнение КУ №2</p>	<p>Осуществлять приемы массажа и самомассажа.</p>	<p>Способность организовывать самостоятельные занятия физической культуры разной направленности.</p>
7-8 10 а 10 б 10 в			<p>Легкая атлетика</p> <p>1. Прыжок в длину</p> <p>Эстафетный бег</p> <p><u>Контрольный урок</u></p> <p>наклон вперед</p> <p>Д/З: Бег 5-10 мин.</p>	<p>Т.З. Биохимические основы техники бега, прыжков и метаний</p> <p>ОРУ. бег до 5 мин, специальные беговые прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 13-15 шагов. разбега</p> <p>Эстафетный бег по кругу.</p> <p>Тестирование: наклон вперед из положения стоя, 6 мин бег. Рефлексия урока</p> <p>Слушание объяснения учителя, выполнение наклонов вперед на гибкость, бег 1000м выполнение прыжка в длину с разбега и эстафетного бега.</p>	<p>Объяснять роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек.</p> <p>Гибкость:</p> <p>Юн-5-3 Д-7-3</p> <p>9-4 12-4</p> <p>15-5 20-5</p> <p>Бег 1000м</p> <p>Д- 4,50-3 Юн- 4,0-3</p> <p>4 3,50-4</p> <p>4,40—4 3,30-5</p> <p>4,30--5</p>	<p>Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культуры</p>
9 10 а 10 б 10 в			<p>РК Настольный теннис, атлетическая гимнастика</p> <p>1. Виды ударов</p> <p>2. Исходное положение</p> <p>3. Правила соревнований</p> <p>1. Атлетическая гимнастика</p> <p>2. КУ №3</p>	<p>ОРУ. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Повторить виды ударов и исходное положение у стола. Правила соревнований по настольному теннису Опрос Д/З. Работа на тренажерах. Рефлексия урока.</p>	<p>Умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации</p>	<p>Способность преодолевать трудности</p>

			<i>Д/З Подтягивание: юноши-12 раз, отжимание от пола: девушки-20 раз</i>	Слушание объяснения учителя, работа в парах у стола, работа на тренажерах, выполнение КУ №3	здорового образа жизни активного отдыха и досуга.	
10-11 10 а 10 б 10 в			Легкая атлетика 1 Метание гранаты. Бросок набивного мяча <u>Контрольный урок</u> Прыжки в длину разбега Д/З: Бег 5-10 мин.	Т.З. Основные механизмы энерго - обеспечения легкоатлетических упражнений ОРУ. Бег до 5 мин. О.Р.У. Метание гранаты с 4-5 бросковых шагов и с полного разбега Бросок набивного мяча из различных И.П. (3кг) Специальные беговые и прыжковые упражнения. К.Э.С. Основы техники прыжков в длину. Разбег Отталкивание Полет Приземление. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега на результат. Бег 300 м Опрос Д/З, Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, метание мяча, прыжок в длину бег 300м на результат, бросок набивного мяча.	Овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности и профилактики заболевания. Бег 300м: Юн: 60сек-3дев:90-3 55-4 70- 4 45-5 60- 5	Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки
12 10 а 10 б 10 в			РК Настольный теннис, атлетическая гимнастика <i>1.Одношажное передвижение у стола</i> <i>2.Виды ударов</i> <i>3.Самоконтроль при занятиях теннисом и занятиях в тренажерном зале</i> <i>1.Атлетическая гимнастика</i> <i>2.КУ №4</i> <i>Д/З Подтягивание: юноши-12 раз, отжимание от пола:</i>	ОРУ. Одношажное передвижение у стола Нападающие удары слева, справа. Самоконтроль при занятиях теннисом и занятиях в тренажерном зале КУ №4, работа на тренажерах. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение нападающих ударов слева, справа, работа на тренажерах. Выполнение КУ №4	Соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма. Демонстрировать виды ударов.	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

			<i>девушки-20 раз</i>			
13-14 10 а 10 б 10 в			<p>Легкая атлетика 1. <u>Контрольный урок</u> Метание гранаты Бег в равномерном и переменном темпе Д/З: Бег 5-10 мин.</p>	<p>Т.З. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. ОРУ. Бег до 5 мин. Специальные упражнения для плечевого пояса. <u>Контрольный урок</u> Метание гранаты 500-700г с 4-5 бросковых шагов на дальность К.Э.С. Основы техники метания гранаты с разбега. Разбег Замах Бросок Финальное усилие. Бег в равномерном и переменном темпе 15-25 мин Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, метание гранаты на результат, опрос тер. сведений, бег в равномерном темпе.</p>	<p>Соблюдать правила организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом. Метание гранаты- Юн-27-3 Д-12-3 32-4 18-4 38-5 23-5</p>	<p>Способность самостоятельно организовывать занятия физической культурой по формированию культуры движений</p>
15 10 а 10 б 10 в			<p>РК Настольный теннис, атлетическая гимнастика 1. <i>Виды подач</i> 2. <i>Одношажное передвижение у стола</i> 3. <i>Виды ударов</i> 1. <i>Атлетическая гимнастика</i> 2. <i>КУ №5</i> Д/З <i>Подтягивание: юноши-12 раз, отжимание от пола: девушки-20 раз</i></p>	<p>ОРУ. Виды подач: подача справа, подача слева, подача с подкруткой Работа в парах у стола. Проверка одношажного передвижения у стола. Повторить виды ударов. КУ №5, работа на тренажерах. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение подач справа, слева, работа на тренажерах, выполнение КУ №5.</p>	<p>Определять уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности. Демонстрировать виды подач.</p>	<p>Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки</p>
16-17 10 а			<p>Баскетбол 1. Техника безопасности</p>	<p>Техника безопасности при занятии баскетболом.</p>	<p>Соблюдать правила культуры поведения</p>	<p>Способность интересно и</p>

<p>10 б 10 в</p>			<p>инструктажи Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления, и с сопротивлением Комбинация из основных элементов техники перемещения 1.Д/З «Учебник для учащихся 10-11 кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.55-60 2. Прыжки через скакалку 3 по 200</p>	<p>Инструкция № 2- 25 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИПОДВИЖНЫМ ИГРА : ФУТБОЛ , ВОЛЕЙБОЛ , БАСКЕТБОЛ. ОРУ в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением Повторить передачи и ловлю мяча: от груди-двумя, от плеча-одной, от груди двумя с отскоком от пола, на месте и в движении (фронтальная работа) Передача и ловля мяча с сопротивлением партнера (работа в тройках). Комбинация перемещения игроков «восьмеркой». Учебная игра. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, работа в тройках над передачей мяча, осваивают элементы техники в комбинации.</p>	<p>и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.</p>	<p>доступно излагать знания о физической культуре</p>
<p>18 10 а 10 б 10 в</p>			<p>Элементы единоборств 1.Техника безопасности при занятиях борьбой 2.Приемы самостраховки 3.Захваты и освобождения <u>Контрольный урок</u> подтягивание Д/З Подтягивание: юноши-12 раз, отжимание от пола: девушки-20 раз</p>	<p>Техника безопасности при занятиях борьбой (рассказ). ОРУ. Спец. разминка. Приемы самостраховки: падение на бок и перекаты с одного бока на другой, кувырок вперед с перекатом по руке и плечу, перекат по спине из положения сидя Захваты и освобождения Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя. Выполнение захватов и освобождений, падений, перекатов.</p>	<p>Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности с целью профилактики и переутомления.</p>	<p>Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью</p>
			<p>Баскетбол 1. Техника безопасности инструктаж</p>	<p>Техника безопасности при занятиях Инструкция № 2- 25 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИПОДВИЖНЫМ ИГРА : ФУТБОЛ , ВОЛЕЙБОЛ , БАСКЕТБОЛ.</p>	<p>Осуществлять судейство соревнований по</p>	<p>Способность проводить самостоятельны</p>

19-20 10 а 10 б 10 в		<p>Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника</p> <p>Варианты ведения мяча без</p> <p>2. Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника и без</p> <p>3. <u>Контрольный урок</u> ведение бросок</p> <p>4. Учебная игра</p> <p>1. Д/З «Учебник для учащихся 10-11 кл » В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.55-60</p> <p>2. Прыжки через скакалку 3 по 200</p>	<p>ОРУ в движении, бег с элементами остановки двумя шагами. Ведение мяча правой, левой рукой в движении и на месте. То же самое с сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника и без в тройках.</p> <p><u>Контрольный урок</u> ведение бросок без остановки по правилам 2 шага. Учебная игра. Опрос Д/З. Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя, выполнение ведения и передачи мяча. Учебная игра.</p>	баскетболу.	е занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных
21 10 а 10 б 10 в		<p>Элементы единоборств</p> <p>1. Приемы борьбы стоя</p> <p>2. Захват и освобождение</p> <p>3. Самостоятельная разминка перед поединком</p> <p>4. Подвижная игра «Сила и ловкость» Д/З Подтягивание: юноши-12 раз, отжимание от пола: девушки-20 раз</p>	<p>ОРУ, лежа на ковре. Спец. разминка.</p> <p>Приемы борьбы стоя: передняя подножка, бросок через бедро, задняя подножка. Повторить захват и освобождение. Самостоятельная разминка перед поединком Подвижная игра «Сила и ловкость»</p> <p>Слушание объяснения учителя, выполнение приемов борьбы стоя, захваты и освобождение.</p>	<p>Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.</p> <p>Демонстрировать приемы борьбы стоя</p>	<p>Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.</p>
22-23 10 а 10 б 10 в		<p>Баскетбол</p> <p>1. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>2. Командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>3. Действия против игрока без мяча.</p> <p>4. Варианты ведения и защиты мяча.</p> <p>5. <u>Контрольный урок</u></p> <p>Учебная игра.</p> <p>Д/З: Прыжки через скакалку 3 по 200</p>	<p>ОРУ в движении, бег с ускорениями.</p> <p>Индивидуальные тактические действия в нападении и защите (при зонной и индивидуальной защите) Действия против игрока без мяча (при зонной защите). Варианты ведения и защиты мяча Учебная игра.</p> <p>двухсторонняя умение работать в команде Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя, выполнения индивидуальных и групповых тактических взаимодействий, ведение мяча, учебная игра.</p>	<p>Демонстрировать и применять в игре выполнение технико-тактических действий.</p>	<p>Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью.</p>

24 10 а 10 б 10 в			<p>Элементы единоборств 1. Приемы борьбы лежа 2. Игра «Борьба всадников» 3. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств 4. Учебная схватка Д/З Подтягивание: юноши-12 раз, отжимание от пола: девушки-20 раз</p>	<p>ОРУ. Спец. разминка. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Приемы борьбы лежа: удержание сбоку, переворачивание с захватом рук сбоку и переворачивание с захватом на рычаг (работа в парах). Игра «Борьба всадников» Учебная схватка. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, Работа в парах над приемами борьбы лежа, учебная схватка.</p>	<p>Умение самостоятельно оценивать и принимать решения во время схватки. Демонстрировать приемы борьбы лежа.</p>	<p>Освоение правил здорового и безопасного образа жизни</p>
2 четверть						
25-26 ИУ 10 а 10 б 10 в	12.11		<p>Гимнастика 1. Правила безопасности инструктажи. Оказание первой помощи при травмах. Органические вещества как источник энергии (углеводы и жиры). 2. Акробатические элементы. 3. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 в движении. 4. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств Д/З: «Учебник для 10-11 кл.» В.И. Лях, А.А. Зданевич.</p>	<p>Правила безопасности на занятиях гимнастикой. ИНСТРУКЦИЯ № 2-19 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ Интегрированный урок Правила безопасности на занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.(биология) Белки. Углеводы. Липиды. Строение и функции ОРУ, спец. разминка, перестроение. Пройденный материал в предыдущих классах: повторить кувырки вперед, назад, стойки на лопатках. Специальные упражнения с набивными и большими мячами. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 в движении. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на</p>	<p>Соблюдать правила: профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>Знать правила безопасности на занятиях гимнастикой</p>

			<p>стр.91-99</p> <p>2.Подтягивание: юноши-12 раз.</p> <p>3.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.</p>	<p>телосложение, воспитание волевых качеств.</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя, выполнение акробатических элементов, строевых упражнений.</p>		
<p>27</p> <p>10 а</p> <p>10 б</p> <p>10 в</p>			<p>Элементы единоборства</p> <p>1.Пройденный материал по приемам единоборства.</p> <p>2.Упражнения на тренажере</p> <p>3.Учебная схватка</p> <p>Д/З: «Учебник для 10-11кл.»</p> <p>В.И. Лях, А.А. Зданевич.</p> <p>стр.91-99</p> <p>2.Подтягивание: юноши-12 раз.</p> <p>3.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.</p>	<p>ОРУ, спецразминка. Пройденный материал: падение на бок и перекаты с одного бока на другой, кувырок вперед с перекатом по руке и плечу, перекал по спине из положения сидя.</p> <p>Учебная схватка.</p> <p>Судейство учебной схватки.</p> <p>Проверка Д/З.</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснение учителя, выполнение приемов лежа и стоя, упражнений на тренажерах, учебная схватка.</p>	<p>Осуществлять: приемы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Уметь демонстрировать освоенные элементы</p>
<p>28-29</p> <p>10 а</p> <p>10 б</p> <p>10 в</p>			<p>Гимнастика</p> <p>1.Юноши: Длинный кувырок вперед через препятствия на высоте 90см.</p> <p>2.Девушки: Стойка на лопатках.</p> <p>3.Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.</p> <p>4.Юноши: Стойка на руках с помощью.</p> <p>5.Девушки: Сед углом.</p> <p>6. Самоконтроль при занятии гимнастическими упражнениями.</p> <p>Д/З: «Учебник для 10-11кл.»</p>	<p>ОРУ, спец. разминка, строевые упражнения на месте и в движении.</p> <p>Пройденный материал в предыдущих классах: кувырки, стойки.</p> <p>Специальные упражнения с набивными и большими мячами.</p> <p>Акробатика</p> <p>Комбинации ранее освоенных элементов.</p> <p>Юноши: Длинный кувырок вперед через препятствия на высоте 90см.</p> <p>Стойка на руках с помощью.</p> <p>Выполнение акробатических элементов.</p> <p>Кувырок назад через стойку на руках с помощью.</p> <p>Девушки: Стойка на лопатках.</p>	<p>Составлять: индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.</p>	<p>Уметь демонстрировать приемы борьбы.</p>

			<p>В.И. Лях, А.А. Зданевич. стр.91-99</p> <p>2.Подтягивание: юноши-12 раз.</p> <p>3.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.</p>	<p>Сед углом.</p> <p>Стоя на коленях, наклон назад.</p> <p>Акробатическое соединение из 4-5 элементов.</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя, выполнение акробатических элементов.</p>		
<p>30</p> <p>10 а</p> <p>10 б</p> <p>10 в</p>			<p>Элементы единоборства</p> <p>1.Силовые упражнения и единоборства в парах</p> <p>2.Гигиена борца</p> <p>3.Упражнения на тренажерах</p> <p>Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.</p> <p>2.Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.</p>	<p>ОРУ, спец. разминка.</p> <p>Силовые упражнения и единоборства в парах.</p> <p>Гигиена борца. Упражнения на тренажерах.</p> <p>Падения на спину из разных положений, падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках.</p> <p>Учебная схватка.</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя, выполнение силовых упражнений в парах, упражнения на тренажерах. Учебная схватка.</p>	<p>Определять: эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность.</p>	<p>Уметь демонстрировать выполнение акробатических комбинаций</p>
<p>31-32</p> <p>10 а</p> <p>10 б</p> <p>10 в</p>			<p>Гимнастика</p> <p>1.Юноши: Кувырок назад через стойку на руках с помощью.</p> <p>2. Девушки: Стоя на коленях, наклон назад.</p> <p>3.Девушки: Акробатическое соединение из 4-5 элементов.</p> <p>4. Особенности методики занятий с младшими школьниками.</p> <p>Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.</p>	<p>ОРУ, спец. разминка, строевые упражнения: противоходом направо, налево, змейкой. Специальные упражнения с набивными и большими мячами.</p> <p>Акробатика.</p> <p>Комбинации ранее освоенных элементов.</p> <p>Юноши: Длинный кувырок вперед через препятствия на высоте 90 см.</p> <p>Стойка на руках с помощью.</p> <p>Кувырок назад через стойку на руках с помощью.</p> <p>Девушки: Сед углом.</p>	<p>Осуществлять: самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью. Демонстрировать акробатическую комбинацию из 4-5</p>	<p>Уметь демонстрировать выполнение акробатических элементов</p>

				<p>Стоя на коленях, наклон назад. Акробатическое соединение из 4-5 элементов. Эстафеты с элементами акробатики. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Опрос д\З Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение акробатических элементов, составление акробатических комбинаций из 4-5 элементов.</p>	элементов.	
33 10 а 10 б 10 в			<p>Элементы единоборства 1. Самостоятельная разминка перед поединком. 2. Приемы борьбы лежа 3. Упражнения на тренажерах Д\З: 1. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз. 2. Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.</p>	<p>ОРУ, спец. разминка. Гигиена борца. Приемы борьбы лежа: удержание с боку, переворачивание с захватом рук с боку, переворачивание с захватом на рычаг. Учебная схватка. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение приемов борьбы лежа, работа на тренажерах.</p>	Соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма.	Уметь демонстрировать различные виды ударов
34-35 10 а 10 б 10 в			<p>Гимнастика 1. Повторение ранее изученных элементов на брусках. 2. Специальные упражнения с эспандером и гантелями. 3. Общеразвивающее упражнение с повышенной амплитудой для различных суставов: Юноши: Прыжок, ноги врозь, через коня в длину, высота 115-120 см. Девушки:</p>	<p>ОРУ, спец. разминка. Повороты в движении направо, налево, кругом. Специальные упражнения с эспандером и гантелями. Специальные упражнения с эспандером и гантелями. 3. Общеразвивающее упражнение с повышенной амплитудой для различных суставов. 1. Юноши: Прыжок, ноги врозь, через коня в длину, высота 115-120 см. 2. Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к</p>	Соблюдать правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.	Знание о здоровом образе жизни

			<p>Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой, конь в ширину, 110см.</p> <p>4. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.</p> <p>Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.</p> <p>2.Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз</p>	<p>снаряду и толчком одной ногой, конь в ширину, 110см.</p> <p>Комбинации ранее освоенных элементов.</p> <p>Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя, выполнение упражнений на брусьях, выполнение опорного прыжка.</p>		
36 10 а 10 б 10 в			<p>Элементы единоборства</p> <p>1.Приемы борьбы стоя</p> <p>2.Силовые упражнения.</p> <p>3. Судить учебную схватку</p> <p>4.Учебные схватки</p> <p>Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.</p> <p>2.Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.</p>	<p>ОРУ, спец. разминка.</p> <p>Приемы борьбы стоя: передняя подножка, бросок через бедро, задняя подножка, удар кулаком в голову(имитация), защита от удара кулаком в голову.</p> <p>Учебная схватка.</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя, выполнять приемы борьбы стоя, силовые упражнения в парах, учебная схватка.</p>	<p>Объяснять: роль и значение занятий физической культурой и укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении ЖОЗ.</p>	<p>Способность организовывать самостоятельные занятия ФК</p>
37-38 10 а 10 б 10 в			<p>Гимнастика</p> <p>1.Юноши: Подъем в упор силой.</p> <p>2.Девушки: Равновесие на бревне, повороты на 180, прыжки толчком двух ног со сменой ног.</p> <p>3. Переворот боком; прыжки в глубину высота 150-180 см</p> <p>3.Юноши: Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре,</p>	<p>ОРУ, спец. разминка. Строевые упражнения: противоходом: направо, налево, змейкой. Специальные упражнения с эспандером и гантелями.</p> <p>Опорный прыжок.</p> <p>Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину, высота 115-120 см.</p> <p>Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой, конь в ширину, 110см.</p> <p>Равновесие на бревне, повороты на 180, прыжки толчком двух ног со сменой ног.</p>	<p>Овладение современными методиками укрепления и сохранения использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа</p>	<p>Способность преодолевать трудности</p>

			<p>стойка на плечах и седа ноги врозь.</p> <p>4. Девушки: комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой.</p> <p>5. Переворот боком</p> <p>Д/З: 1. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.</p> <p>2. Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.</p>	<p>Юноши: подъем в упор силой.</p> <p>Юноши: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах и седа ноги врозь.</p> <p>Девушки: комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой.</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя, выполнение упражнений на перекладине(юноши), бревне(девушки), и брусьях. Выполнение комбинаций с обручами, лентой, скакалкой. Выполнение опорного прыжка(юноши).</p>	<p>жизни, активного отдыха и досуга.</p> <p>Демонстрировать выполнение опорного прыжка.</p>	
<p>39</p> <p>10 а</p> <p>10 б</p> <p>10 в</p>			<p>Элементы единоборства</p> <p>1. Судить учебную схватку.</p> <p>2. Влияние занятий борьбы на развитие нравственных и волевых качеств.</p> <p>3. Учебная схватка.</p> <p>Д/З: 1. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.</p> <p>2. Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.</p>	<p>ОРУ, спец. разминка.</p> <p>Приемы борьбы лежа: удержание с боку, переворачивание с захватом рук с боку, переворачивание с захватом на рычаг.</p> <p>Судить учебную схватку.</p> <p>Влияние занятий борьбы на развитие нравственных и волевых качеств</p> <p>Учебная схватка</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя, выполнение приемов борьбы лежа, выполнять судейство учебной схватки.</p>	<p>Осуществлять приемы по страховке во время занятий опорным прыжком.</p>	<p>Способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития.</p>
<p>40-41</p> <p>10 а</p> <p>10 б</p> <p>10 в</p>			<p>Гимнастика</p> <p>1. Висы и упоры</p> <p>2. Пройденный материал предыдущих классов: подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, вскок махом назад.</p>	<p>ОРУ, спец. разминка. Повороты в движении направо, налево, кругом.</p> <p>Специальные упражнения с обручами и гимнастическими палками.</p> <p>Висы и упоры</p> <p>Пройденный материал в предыдущих классах: подъем переворотом, подъем</p>	<p>Демонстрировать комбинацию из отдельных элементов с обручем и гимнастическими палками. Составлять индивидуальные</p>	

			<p>3.Переворот боком.</p> <p>4.Комбинации с лентами, обручами и скакалками.</p> <p>Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.</p> <p>2.Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.</p>	<p>разгибом до седа ноги врозь, вскок махом назад. Комбинации с лентами, обручами и скакалками.</p> <p>Переворот боком.</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Выполнение комбинаций с лентами, обручами, скакалками (девушки), выполнение комбинации на перекладине(юноши), выполнение переворотом боком.</p>	<p>комплексы физических упражнений различной направленности.</p> <p>Демонстрировать комбинацию на бревне, брусках.</p>	
<p>42</p> <p>10 а</p> <p>10 б</p> <p>10 в</p>			<p>Элементы единоборства</p> <p>1.Приемы борьбы стоя:</p> <p>2.Подвижная игра «Борьба двое против двоих»</p> <p>3.Самоконтроль при занятиях борьбой.</p> <p>4. Упражнения на тренажерах</p> <p>Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз.</p> <p>2.Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.</p>	<p>ОРУ, спец. разминка.</p> <p>Приемы борьбы стоя:</p> <p>передняя подножка, бросок через бедро, задняя подножка, удар кулаком в голову(имитация), защита от удара кулаком в голову.</p> <p>Подвижная игра «Борьба двое против двоих»</p> <p>Самоконтроль при занятиях борьбой.</p> <p>Упражнения на тренажерах</p> <p>Учебная схватка.</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя, выполнение приемов борьбы стоя, упражнения на тренажерах, игра «Борьба двое против двоих»</p>	<p>Характеризовать особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей, на занятиях физической культурой.</p>	<p>Способность формировать цели и задачи занятия.</p>
<p>43-44</p> <p>10 а</p> <p>10 б</p> <p>10 в</p>			<p>Гимнастика</p> <p>1.Юноши:</p> <p>Лазанье по двум канатам без помощи ног.</p> <p>2. Девушки:</p> <p>Лазанье по канату без помощи ног</p> <p>3.Гимнастическая полоса препятствия.</p>	<p>ОРУ, спец. разминка</p> <p>Строй</p> <p>Специальные упражнения с обручами и гимнастическими палками.</p> <p>Юноши: подъем в упор силой.</p> <p>Переворот в упор силой.</p> <p>Подтягивание в висе.</p> <p>Девушки: равновесие на бревне, повороты на180, прыжки толчком двух ног со сменой ног.</p>	<p>Осуществлять приемы массажа и самомассажа.</p> <p>Соблюдать правила по использованию спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.</p>	<p>Способность составлять планы занятий</p>

			<p>4.Лазанье по канату с помощью ног на скорость. Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз. 2.Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.</p>	<p>Передвижение выпадами, танцевальные шаги, соскок прогнувшись. Толчком двух ног вис углом. Соединение из 4-5 элементов. Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног. Девушки: лазанье по канату без помощи ног. Гимнастическая полоса препятствия. Лазанье по канату с помощью ног на скорость. Рефлексия урока. Выполнять лазанье по канату с помощью рук на скорость, выполнение гимнастической полосы препятствия, упражнений на перекладине и бревне.</p>	<p>Демонстрировать лазанье по канату.</p>	
<p>45 10 а 10 б 10 в</p>			<p>Элементы единоборства 1.Приемы борьбы лежа. 2. Силовые упражнения. Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз. 2.Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.</p>	<p>ОРУ, спец. разминка Приемы борьбы лежа: переворачивание захватом шеи из-под плеча дальней рукой, переворачиванием с захватом шеи и туловища снизу, переворачиванием с захватом шеи и ближней ноги. Силовые упражнения: подъем в упор силой, переворот в упор силой, подтягивание в висе. Рефлексия урока. Выполнение приемов борьбы лежа, силовых упражнений.</p>	<p>Овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	<p>Владение знаниями об особенностях физического развития.</p>
<p>46-47 10 а 10 б 10 в</p>			<p>Гимнастика 1 Подтягивание в висе на низкой перекладине 2.Ритмическая гимнастика. 3. Составление комплексов ритмической гимнастики. 4. Лазанье по шесту. 5Эстафета. Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30</p>	<p>ОРУ, спец. разминка Подтягивание в висе. на низкой перекладине. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Толчком двух ног вис углом. Равновесие Вис согнувшись, вис прогнувшись сзади. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах и</p>	<p>Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности с целью профилактики</p>	<p>Владение знаниями по основам организации и проведения занятий по ФК.</p>

			раз. 2.Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.	седа ноги врозь. Девушки: Передвижение выпадами, танцевальные шаги, соскок прогнувшись, Соединение 4-5 элементов. Лазанье по шесту. Эстафета. Рефлексия урока. Выполнение упражнений на перекладине, брусьях, бревне, лазанье по шесту, участие в эстафете.	переутомления и сохранения высокой работоспособности. Демонстрировать комбинацию на перекладине(юноши) Демонстрировать комбинацию из 4-5 элементов с лентами, обручем, скакалками.	
48 10 а 10 б 10 в			Элементы единоборства 1. Приемы борьбы стоя. 2. Силовые упражнения в парах. 3.Подвижная игра "Борьба всадников» 4.Учебная схватка. Д/З: 1.Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре: девушки-30 раз. 2.Поднимание туловища, руки за голову- 50 раз.	ОРУ, спец. разминка Приемы борьбы стоя: бросок рывком за пятку, задняя подножка с захватом ноги с наружи, защита от удара ножом сверху. Силовые упражнения в парах. 3.Подвижная игра "Борьба всадников» Учебная схватка. Судейство учебной схватки. Комплекс упражнений на растяжку. Рефлексия урока. Выполнение приемов борьбы стоя, участие в игре «Борьба всадников», выполнение силовых упражнений в парах, учебная схватка.	Проводить учебную схватку. Определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений. Демонстрировать приемы борьбы стоя и лежа.	Способность управлять своими эмоциями
3 четверть						
49-50 ИУ 10 а 10 б 10 в			Лыжная подготовка 1.Техника безопасности инструктаж Одежда, обувь, инвентарь. Двигательная активность и энергозатраты. Режим тренировок. Обмен веществ и превращение энергии.	Правила техники безопасности инструкция № 2-21 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКОЙ Интегрированный урок (Биология) Ассимиляция и диссимиляция. Метаболизм. Энергетический обмен в клетке. Правила безопасности на уроках лыжной	Соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств

			<p>2.Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах.</p> <p>3.Переход с одновременных ходов на попеременные</p> <p>4. Прохождение дистанции до 3 км</p> <p>Д/З: «Учебник для 10-11кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.124-1282.Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км</p>	<p>подготовки.</p> <p>Одежда, обувь, инвентарь ОРУ без лыж.</p> <p>Прохождение разминочного круга.</p> <p>Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Работа на учебном кругу.</p> <p>Попеременный, двухшажный ход.</p> <p>Одновременно двухшажный ход.</p> <p>Переход с одновременных ходов на попеременные а) прямой переход.</p> <p>Преодоление дистанций до 3 км</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 3 км.</p>	<p>спортом.</p>	<p>ее осуществления.</p>
<p>51</p> <p>10 а</p> <p>10 б</p> <p>10 в</p>		<p>Лыжная подготовка</p> <p>1. Элементы тактики лыжных гонок.</p> <p>2. Прохождение дистанции до 3 км.</p> <p>Д/З: «Учебник для 10-11кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.124-1282.</p> <p>2.Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км</p>	<p>ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах.</p> <p>Элементы тактики лыжных гонок.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Попеременно четырехшажный ход.</p> <p>Преодоление дистанций до 3 км</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 3км.</p>	<p>Овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Формирование умения планировать, контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>	
<p>52-53</p> <p>10 а</p> <p>10 б</p> <p>10 в</p>		<p>Лыжная подготовка</p> <p>1. Переход с одновременных ходов на попеременные: переход с прокатом.</p> <p>2. Обгон на лыжне.</p> <p>3. Преодоление подъемов.</p> <p>4.Финиширование</p> <p>Д/З: Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км</p>	<p>ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Работа на учебном кругу.</p> <p>Попеременный двухшажный ход</p> <p>Попеременный четырехшажный ход.</p> <p>Переход с одновременных ходов на попеременные: переход с прокатом.</p> <p>Обгон на лыжне. Преодоление подъемов.</p>	<p>Определять дозировку нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.</p>	<p>Формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно</p>	

				Финиширование. Преодоление дистанций до 3 км. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 3 км, преодоление препятствий.		действовать даже в ситуациях неуспеха.
54 10 а 10 б 10 в			Лыжная подготовка 1. Переход с переменных ходов на попеременные: переход с неоконченным толком одной палкой. 2. Прохождение до 3-х км 3. Правила проведения самостоятельных занятий. Д/З: Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км	ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Работа на учебном кругу. Правила проведения самостоятельных занятий. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажныйход. Переход с переменных ходов на попеременные: переход с неоконченным толком одной палкой. Правила проведения самостоятельных занятий. Прохождение до 3- км Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 3 км.	Осуществлять самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.	Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.
55-56 10 а 10 б 10 в			Лыжная подготовка 1. Переход с переменных ходов на одновременные: переход с прокатом. 2. Преодоление препятствий перепрыгиванием в сторону. 3. Помощь при травмах при обморожении. Д/З: Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км	ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Работа на учебном кругу. Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход Преодоление препятствий перепрыгиванием в сторону. Помощь при травмах при обморожении. Преодоление дистанций до 3 км. Рефлексия урока. Слушание объяснения	Соблюдать правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия и определять наиболее эффективные способы достижения результата.

				учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 3 км, преодоление препятствий.		
57 10 а 10 б 10 в			<p>Лыжная подготовка</p> <p>1. Основные элементы тактики в лыжных гонках.</p> <p>2. Переход с переменных ходов на одновременные: переход с прокатом.</p> <p>Д/З: Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км</p>	<p>ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Основные элементы тактики в лыжных гонках</p> <p>Работа на учебном кругу.</p> <p>Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Одновременный бесшажный ход.</p> <p>Одновременный одношажный ход.</p> <p>Преодоление дистанций до 1 км на скорость.</p> <p>Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 1 км на скорость.</p>	<p>Уметь овладевать современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний.</p>	<p>Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.</p>
58-59 10 а 10 б 10 в			<p>Лыжная подготовка</p> <p>1. Особенности физической подготовки лыжника.</p> <p>2. Переход с одновременных ходов на попеременные.</p> <p>3. Преодоление подъемов и препятствий и перелезанием верхом сидя и боком.</p> <p>4. Преодоление дистанций до 3 км.</p> <p>Д/З: Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км</p>	<p>ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Работа на учебном кругу. Коньковый ход.</p> <p>Одновременный бесшажный ход</p> <p>Одновременный одношажный ход.</p> <p>Особенности физической подготовки лыжника.</p> <p>Переход с одновременных ходов на попеременные с неоконченным толком одной палкой.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий и перелезанием верхом сидя и боком.</p> <p>Преодоление дистанций до 3 км.</p> <p>Рефлексия урока Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 3 км, преодоление подъемов и препятствий.</p>	<p>Объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений.</p>	<p>Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.</p>

60 10 а 10 б 10 в			<p>Лыжная подготовка</p> <p>1.Преодоление подъемов и препятствий: несплошные препятствия, пролезанием, подползанием.</p> <p>Преодоление склонов: пологих, мало и средне покатых, сильно покатых, крутых.</p> <p>Д/З: Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км</p>	<p>ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий: несплошные препятствия, пролезанием, подползанием.</p> <p>Преодоление склонов: пологих, мало и средне покатых, сильно покатых, крутых.</p> <p>Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 1 км, преодоление склонов.</p>	<p>Овладевать техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения.</p> <p>Объяснять роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Умение планировать, регулировать и контролировать и оценивать свои действия.</p>
61—62 10 а 10 б 10 в			<p>Лыжная подготовка</p> <p>1. Особенности физической подготовки лыжника.</p> <p>2.Переход с одновременных ходов на попеременные.</p> <p>3.Преодоление подъемов и препятствий и перелезанием верхом сидя и боком.</p> <p>4.Преодоление дистанций до 3 км.</p> <p>Д/З: Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км</p>	<p>ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Переход с одновременных ходов на попеременные.</p> <p>3.Преодоление подъемов и препятствий и перелезанием верхом сидя и боком.</p> <p>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование (опрос) Особенности физической подготовки лыжника.</p> <p>Прохождение: девушки- 3 км, юноши-5 км на результат.</p> <p>Рефлексия урока Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на</p>	<p>Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.</p>	<p>Определение общей цели и путей ее достижения; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>

				учебном кругу, прохождение дистанции до 3 км преодоление подъемов и препятствий.		
63 10 а 10 б 10 в			Лыжная подготовка 1. Переход с одновременных ходов на попеременные. 3. Преодоление подъемов и препятствий и перелезанием верхом сидя и боком. 4. Преодоление дистанций до 3 км. Д/З: Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км	ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий и перелезанием верхом сидя и боком. Преодоление дистанций до 3 км. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 3 км преодоление подъемов и препятствий.	Определять уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности. Демонстрировать переход с одновременных ходов на попеременные.	Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе в ситуации столкновения интересов.
64-65 10 а 10 б 10 в			Лыжная подготовка 1. Преодоление подъемов и препятствий: несплошные препятствия, пролезанием, подползанием. 2. Преодоление склонов: пологих, мало и средне покатых, сильно покатых, крутых. 3. Прохождение дистанции: юноши-8км, девушки-5км. Д/З: Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км	ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Преодоление подъемов и препятствий: несплошные препятствия, пролезанием, подползанием . Преодоление склонов: пологих, мало и средне покатых, сильно покатых, крутых. Прохождение дистанции: юноши-8км, девушки-5км. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 3 км преодоление подъемов и препятствий.	Определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений. Демонстрировать преодоление подъемов и препятствий.	Контролировать действия партнера.
66 10 а 10 б			Лыжная подготовка 1. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	ОРУ без лыж. Прохождение разминочного круга. Повторение материала, ранее изученного в предыдущих классах. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил,	Соблюдать правила экипировки и использования спортивного инвентаря на	Способность составлять планы занятий физической культурой с

10 в			2. Прохождение: девушки- 3 км, юноши-5 км. на результат Д/З: Ходьба на лыжах: девушки-3км, юноши-5км	лидирование, обгон, финиширование. Прохождение: девушки- 3 км, юноши-5 км. на результат Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, ОРУ без лыж, работа на учебном кругу, прохождение дистанции до 3 км, 5 км.	занятиях физической культурой. Демонстрировать прохождение дистанции 3км Дев-18.00-3 юн:29.30-3 17.00-4 27.30-4 16.00-3 26.00-5	различной педагогической направленностью.
67-68 10 а 10 б 10 в			Баскетбол 1.Техника безопасности инструктаж 2 Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника: передача мяча одной рукой снизу и одной рукой сбоку. 3. Вырывание и выбивание мяча. 4. Варианты ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника: приемы обыгрывания защитника ведением. Д/З: Прыжки через скакалку 3 по 200	Техника безопасности при занятии баскетболом. Техника безопасности при занятиях Инструкция № 2- 25 по ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИПОДВИЖНЫМ ИГРА : ФУТБОЛ , ВОЛЕЙБОЛ , БАСКЕТБОЛ ОРУ в движении и спец. разминка. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника: передача мяча одной рукой снизу и одной рукой сбоку. Вырывание мяча. Варианты ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника: приемы обыгрывания защитника ведением: вышагиванием, скрестным шагом, поворотом. Выбивание мяча Игра по упрощенным и основным правилам. Рефлексия урока. Слушание объяснение учителя, разминка, ловля и передача и ведение мяча, вырывание и выбивание мяча.	Уметь использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни. Демонстрировать вырывание и выбивание мяча.	Хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

<p>69 10 а 10 б 10 в</p>			<p>Настольный теннис Техника безопасности инструктаж 1. Топ-спины: слева 2. Учетная игра в теннис. Атлетическая гимнастика. 1. КУ №7 Д/З: 1. Приседание на одной ноге: юноши-40 раз, девушки-30. 2. Подтягивание: юноши-10 раз. Отжимание от пола: девушки-20 раз</p>	<p>Техника безопасности при занятиях Инструкция № 2-23 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НАСТОЛЬНЫМ ТЕНИСОМ ИНСТРУКЦИЯ № 2-24 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ ОРУ на месте спец. разминка для тенниса и атлетической гимнастики. Топспины: топспин слева. Учебная игра в теннис. Атлетическая гимнастика. Мышцы кисти и предплечья. КУ №7 Рефлексия урока Разминка, выполнение топспинов слева. Учебная игра в теннис, выполнение КУ № 7</p>	<p>Уметь использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p>	<p>Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.</p>
<p>70-71 10 а 10 б 10 в</p>			<p>Баскетбол 1. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. 2. Перехват мяча. 3. Действия против игрока без мяча и с мячом. 4. Накрывание мяча. Д/З: «Учебник для 10-11 кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.61-62 2. Прыжки через скакалку 3 по 200</p>	<p>ОРУ в движении, спец. разминка. Бросок одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча после двух шагов в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок. Перехват мяча. Действия против игрока без мяча и с мячом. Накрывание мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите: взаимодействие с заслоном, подстраховка. Игра по упрощенным правилам. Рефлексия урока. Разминка, выполнение бросков мяча, перехват мяча, действия против игрока без мяча и с мячом. Выполнение накрывания мяча.</p>	<p>Овладевать техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности. Демонстрировать варианты бросков.</p>	<p>Владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями</p>

						физического развития и физической подготовленности.
72 10 а 10 б 10 в			<p>Настольный теннис. 1.Топспины: топспин справа 2.Хватка ракетки. Атлетическая гимнастика. 1.КУ № 8 Д/3:1. Приседание на одной ноге: юноши-40 раз.девушки-30. 2.Подтягивание: юноши-10 раз. Отжимание от пола: девушки-20 раз</p>	<p>ОРУ на месте спец. разминка для тенниса и атлетической гимнастики. Топспины: топспин справа. Хватка ракетки: а) европейская, б) азиатская Одношажное передвижение у стола. Удар: а) толчок, б) подрезки Подачи. Атлетическая гимнастика. Двухглавая мышца плеча (бицепс) Работа на тренажерах. КУ № 8 Рефлексия урока. Слушание объяснение учителя. Выполнение топсинов справа. Работа на тренажерах, выполнение КУ №8.</p>	<p>Уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты.</p>	<p>Культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.</p>
73-74 10 а 10 б 10 в			<p>Волейбол 1.Техника безопасности инструктаж 2. Варианты техники приема и передачи мяча. 2. Варианты подач Д/3: «Учебник для 10-11кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.80-82</p>	<p>Техника безопасности при занятии волейболом. Инструкция № 2- 25 по ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИПОДВИЖНЫМ ИГРА : ФУТБОЛ , ВОЛЕЙБОЛ , БАСКЕТБОЛ ОРУ, спец. разминка Варианты техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением и перекатом на спину, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Варианты подач мяча: верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя. Выполнение приемов передачи и подач</p>	<p>Осуществлять контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью , осанкой.</p>	<p>Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.</p>

				мяча.		
75 10 а 10 б 10 в			<p>Настольный теннис 1. 1.Топспины: топспин справа 2. Исходное положение. Атлетическая гимнастика. 1.КУ№9 Д/З: 1.Приседание на одной ноге: юноши-40 раз.девушки-30. 2.Подтягивание: юноши-10 раз. Отжимание от пола: девушки-20 раз</p>	<p>ОРУ на месте спец. разминка для тенниса и атлетической гимнастики. 1.Топспины: топспин справа Подачи. Атлетическая гимнастика. Двухглавая мышца плеча (бицепс) (опрос) Работа на тренажерах. КУ № 9 Рефлексия урока. Опрос по знанию мышц. Выполнение топсинов справа, подач, КУ №9. Работа на тренажерах.</p>	<p>Соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма. Знания нахождения мышц тела.</p>	<p>Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p>
76-77 10 а 10 б 10 в			<p>Волейбол. Варианты техники приема и передачи мяча. 2. Варианты подач 3. Игра по упрощенным и основным правилам. Д/З: Прыжки через скакалку 3 по 200.</p>	<p>ОРУ, спец. разминка Варианты техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением и перекатом на спину, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Варианты подач мяча: верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя. Выполнение приемов передачи и подач мяча.</p>	<p>Уметь использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности. Демонстрация приема и передачи мяча.</p>	<p>Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.</p>
78 10 а 10 б 10 в			<p>Настольный теннис 1. Виды ударов. Атлетическая гимнастика. КУ № 10 Д/З:1. Приседание на одной ноге: юноши-40 раз.девушки-30. 2.Подтягивание: юноши-10 раз.</p>	<p>ОРУ на месте спец. разминка для тенниса и атлетической гимнастики. Виды ударов: удар-толчок, удар-накат. Подачи. Атлетическая гимнастика. Трехглавая мышца плеча (трицепс), круглая мышца, широчайшая мышца спины.</p>	<p>Овладевать современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания</p>	<p>Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, не создавать конфликтов и</p>

			Отжимание от пола: девушки- 20 раз	КУ № 10 Рефлексия урока. Выполнение ударов, выполнение КУ №10, опрос по названию мышц.	работоспособности. Демонстрация видов ударов.	находить выходы из спорных ситуаций.
4 четверть						
79-80 10 а 10 б 10 в			Волейбол 1. Техника безопасности инструктажи 2. Варианты приема и передачи мяча. 3.- Варианты подачи мяча. 4. Групповые и командные, атакующие действия. 5. Учебная игра Д/З: «Учебник для 10-11кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр. 80-82 Прыжки через скакалку 3 по 200.	Техника безопасности при занятиях волейболом. Инструкция № 2- 25 по ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИПОДВИЖНЫМ ИГРА : ФУТБОЛ , ВОЛЕЙБОЛ , БАСКЕТБОЛ ОРУ в движении, спец. разминка. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение приемов передачи мяча, подачи мяча. Учебная игра.	Соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом, навыки сотрудничества со сверстниками.	Знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами
81 10 а 10 б 10 в			РК Настольный теннис 1. Техника безопасности инструктажи <i>Хватка ракетки</i> 2. Учебная игра. <i>Атлетическая гимнастика</i> 1. КУ №1 Д/З: 1. Приседание выпады. <i>Подтягивание: Отжимание</i>	Техника безопасности при занятиях Инструкция № 2-23 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТ ПРИ ЗАНЯТИЯХ НАСТОЛЬНЫМ ТЕНИСОМ ИНСТРУКЦИЯ № 2-24 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ ОРУ на месте. Хватка ракетки: - а) европейская - б) азиатская Учебная игра Специальные упражнения со штангой КУ №1. Рефлексия урока. Выполнение учебной игры в парах, работа на тренажерах, КУ № 1.	Принимать и реализовывать ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствована нии.	Знания на основных направлениях физической культуры в обществе

82-83 10 а 10 б 10 в			<p>Волейбол</p> <p>1. Варианты нападающего удара через сетку.</p> <p>2. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей.</p> <p>3. Терминология избранной игры.</p> <p>4. Блокирование одиночное, страховка.</p> <p>5. Игра по упрощенным правилам</p> <p>Д/З: Прыжки через скакалку 3 по 200.</p>	<p>ОРУ спец. разминка. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре.</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Слушание объяснения учителя, выполнение нападающего удара через сетку, одиночного блокирования и страховки. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности.</p>	<p>Знания о здоровом образе жизни</p>
84 10 а 10 б 10 в			<p>РК Настольный теннис</p> <p>Атлетическая гимнастика</p> <p><i>К.У. подтягивание отжимание пресс 1. Одношажное передвижение у стола</i></p> <p><i>2. Учебная игра</i></p> <p><i>Атлетическая гимнастика.</i></p> <p><i>1. КУ №2 с гантелями</i></p> <p><i>2. Упражнения на тренажерах</i></p> <p><i>Д/З: Приседание выпады.</i></p> <p><i>Подтягивание: Отжимание</i></p>	<p>ОРУ спец. разминка Удар: а) толчок, б) подрезки, в) накаты.</p> <p>Учебная игра</p> <p>Упражнения на тренажере.</p> <p>КУ №2 с гантелями</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Выполнять одношажное передвижение у стола, учебная игра. КУ №2. Выполнять упражнения на тренажере.</p>	<p>Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, используя их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>	<p>Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культуры</p>
85-86 10 а 10 б 10 в			<p>Волейбол</p> <p>1. Индивидуальные и командные тактические действия.</p> <p>2. Прямой нападающий удар из 3 зоны.</p> <p>3. Бег с ускорением.</p> <p>4. Техника перемещений</p> <p>5. Учебная игра</p>	<p>ОРУ спец. разминка Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Рефлексия урока.</p> <p>Выполнять передачи мяча в парах,</p>	<p>Соблюдать правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.</p>	<p>Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий</p>

			Д/З: Прыжки через скакалку 3 по 200.	тройках, подача мяча на точность, прямой нападающий удар. Учебная игра.		
87 10 а 10 б 10 в			РК Настольный теннис Атлетическая гимнастика 1. Виды ударов. 2. Учебная игра. Атлетическая гимнастика 1. КУ №3 2. Упражнения на тренажерах Д/З: 1. Приседание выпады. Подтягивание: Отжимание	ОРУ спец. разминка. Удар, накаты. Хватка ракетки Учебная игра Упражнения на тренажерах КУ №3 Рефлексия урока. Выполнять удары слева, справа, накаты. Учебная игра. КУ № 3. Работа на тренажерах.	Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности
88-89 10 а 10 б 10 в			Волейбол Легкая атлетика 1. Блокирование групповое, страховка. 2. Круговая тренировка. К.У. челночный бег 3. Учебная игра. 4. Прыжки в высоту Д/З: Прыжки через скакалку 3 по 200.	ОРУ спец. разминка Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Блокирование групповое. Учебная игра. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Переход через планку. Подбор разбега и отталкивание. Тестирование. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнять групповое блокирование, круговую тренировку, прыжок в высоту. Тестирование. Учебная игра.	Определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.	Способность преодолевать трудности
90 10 а 10 б 10 в			РК Настольный теннис Атлетическая гимнастика 1. Виды подач 2. Учебная игра Атлетическая гимнастика 1. КУ №4 Д/З: 1. Приседание на одной ноге: юноши-40 раз. девушки-30. 2. Подтягивание: юноши-10 раз. Отжимание от пола: девушки-	ОРУ спец. разминка. Виды подач, учебная игра. Косая мышца живота, четырехглавая мышца бедра, передняя большеберцовая мышца. КУ №4 Слушание объяснение учителя, выполнять подачи. Учебная игра. Выполнять КУ №4. Рефлексия урока	Демонстрировать физические силовые способности: подтягивание из виса на высокой перекладине 10 раз.	Способность организовывать самостоятельные занятия физической культуры разной направленности

			20 раз			
91-92 ИУ 10 а 10 б 10 в			<p>Легкая атлетика Техника безопасности инструктажи Здоровый образ жизни. Экологические факторы. !. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. К.У. 2.Высокий, низкий старт 3. Бег с ускорением, максимальной скоростью 4. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды Д/З: 2. Бег: девушки-6 мин. юноши-10 мин.</p>	<p>Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. инструкция №2-20 ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ Интегрированный урок (Биология) Экологические факторы. Условия среды. ОРУ спец. разминка Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные упражнения. Прыжки в высоту с 9-11 шагов. Бег с ускорением, максимальной скоростью. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Слушание объяснения учителя, выполнять прыжки в высоту, высокий, низкий старт, стартовый разгон. Рефлексия урока</p>	<p>Овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой с соревновательной деятельности.</p>	<p>Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки</p>
93 10 а 10 б 10 в			<p>РК Настольный теннис Атлетическая гимнастика 1. Удар, подрезки 2. Упражнения на тренажерах Атлетическая гимнастика 1. КУ №5 Д/З: 1. Приседание на одной ноге: лев. пр. 2. Подтягивание: юноши Отжимание от пола:</p>	<p>ОРУ спец. разминка Удар, подрезки. Учебная игра Упражнения со штангой КУ №5 Рефлексия урока Опрос предыдущей темы(мышцы). Выполнение ударов, упражнения на тренажерах. КУ №5.Опрос предыдущей темы. Учебная игра.</p>	<p>Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.</p>	<p>Способность самостоятельно организовывать занятия физической культурой по формированию культуры движений</p>
			<p>Легкая атлетика К.У. 1. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.</p>	<p>ОРУ спец. разминка. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Длительный бег. Биометрические основы бега.</p>	<p>Демонстрировать метание различных по массе и форме</p>	<p>Способность вести наблюдения за</p>

<p>94-95 10 а 10 б 10 в</p>			<p>2. Длительный бег 3. Биометрические основы бега 3. Основные механизмы энергопотребления. Бег: девочки-6 мин. юноши-10 мин. Д/З: «Учебник для 10-11кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.104-115</p>	<p>Основные механизмы энергопотребления. Рефлексия урока Слушание объяснения учителя, выполнение прыжков в высоту, бег.</p>	<p>снаряды (гранаты, утяжеленные малые мячи и т.д.) с места и с полного разбега. Демонстрировать прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега: Д-100-3 Ю-120-3 115-4 125-4 120-5 135-5</p>	<p>динамикой показателей физического развития и осанки</p>
<p>96 10 а 10 б 10 в</p>			<p>РК Настольный теннис Атлетическая гимнастика 1. Удар, накаты 2. Учебная игра <i>Атлетическая гимнастика</i> 1. КУ №6 с гантелями Д/З: 1. Приседание на одной ноге: юноши-40 раз. девушки-30. 2. Подтягивание: юноши-10 раз. Отжимание от пола: девушки-20 раз</p>	<p>ОРУ спец. разминка. Удары, накаты. Учебная игра КУ №4 с гантелями Упор со штангой Рефлексия урока. Выполнение ударов, учебная игра, КУ №4 с гантелями. Проверка Д/З.</p>	<p>Осуществлять приемы массажа и самомассажа. Уметь выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.</p>	<p>Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре</p>
<p>97-98 10 а 10 б 10 в</p>			<p>Легкая атлетика К.У. прыжки в длину с места 1. Метание мяча с 4-5 шагов 2. Эстафетный бег. 3. Длительный бег. Д/З: «Учебник для 10-11кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.104-115</p>	<p>ОРУ спец. разминка. Метание мяча на дальность с 4-5 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя. Выполнение метания мяча с 4-5 шагов, выполнение передачи эстафетной палочки, длительный бег.</p>	<p>Объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека. Влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений.</p>	<p>Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями</p>
			<p>РК Настольный теннис</p>	<p>ОРУ спец. разминка. Удары, накаты. Учебная игра</p>	<p>Осуществлять приемы массажа и</p>	<p>Способность интересно и</p>

99 10 а 10 б 10 в			<p>Атлетическая гимнастика 1. Удар, накаты 2. Учебная игра Атлетическая гимнастика 1. КУ №6 с гантелями Д/З: 1. Приседание на одной ноге: юноши-40 раз. девушки-30. 2. Подтягивание: юноши-10 раз. Отжимание от пола: девушки-20 раз</p>	<p>КУ №4 с гантелями Упор со штангой Рефлексия урока. Выполнение ударов, учебная игра, КУ №4 с гантелями. Проверка Д/З.</p>	<p>самомассажа. Уметь выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.</p>	<p>доступно излагать знания о физической культуре</p>
100-101 10 а 10 б 10 в			<p>Легкая атлетика 1. Стартовый разгон 2. Эстафеты, старты из различных положений К.У.3. Метание гранаты 500м-700м 4. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. 5. Бег- 2000м (д), 3000м (ю) Д/З: «Учебник для 10-11кл» В.И. Лях, А.А. Зданевич стр.104-115 2. Бег: девушки-6 мин. юноши-10 мин.</p>	<p>ОРУ спец. разминка. Стартовый разгон Эстафеты, старты из различных положений. Метание гранаты 500м-700м. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Бег- 2000м (д), 3000м (ю) Рефлексия урока. Выполнение стартового разгона, эстафеты, метание гранаты, прыжка в длину. Бег на 2000-3000м на результат.</p>	<p>Уметь самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей. Демонстрировать метание гранаты: Д-12-3 Ю-26-3 18-4 32-4 23-5 38-5 Демонстрировать прыжки в длину с разбега: Д-3,00-3 Ю-3.70-3 3.50-4 4.20-4 3.80-5 4.60-5</p>	<p>Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта</p>
102			<p>РК Настольный теннис Атлетическая гимнастика 1. Удар, накаты 2. Учебная игра Атлетическая гимнастика</p>	<p>ОРУ спец. разминка. Удары, накаты. Учебная игра КУ №4 с гантелями Упор со штангой Рефлексия урока.</p>	<p>Осуществлять приемы массажа и самомассажа. Уметь выбирать успешные стратегии</p>	<p>Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре</p>

			<p><i>1. КУ №6 с гантелями</i> Д/З: 1.Приседание на одной ноге: юноши-40 раз.девушки-30. 2.Подтягивание: юноши-10 раз. Отжимание от пола: девушки-20 раз</p>	<p>Выполнение ударов, учебная игра, КУ №4 с гантелями. Проверка Д/З.</p>	<p>в различных ситуациях.</p>	<p>культуре</p>
103-104			<p>Легкая атлетика 1.Прыжки в длину 13-15 шагов разбега. 2. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. К.У. 3.Бег 2000м и 3000 м на результат.</p>	<p>ОРУ спец. разминка. Прыжки в длину 13-15 шагов разбега. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Бег 2000 и 3000 м на результат Рефлексия урока. Слушание объяснения учителя, выполнение прыжков в длину, бег 2000м-3000м.</p>	<p>Объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека. Влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений.</p>	<p>Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями</p>
105			<p>РК Настольный теннис Атлетическая гимнастика 1.Удар, накаты 2. Учебная игра Атлетическая гимнастика 1. КУ №6 с гантелями Д/З: 1.Приседание на одной ноге: юноши-40 раз.девушки-30. 2.Подтягивание: юноши-10 раз. Отжимание от пола: девушки-20 раз</p>	<p>ОРУ спец. разминка. Удары, накаты. Учебная игра КУ №4 с гантелями Упор со штангой Рефлексия урока. Выполнение ударов, учебная игра, КУ №4 с гантелями. Проверка Д/З.</p>	<p>Осуществлять приемы массажа и самомассажа. Уметь выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.</p>	<p>Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре</p>

