

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Амурской области
МКУ Отдел образования администрации
Бурейского муниципального округа
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
Бурейская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель ШМО  /Н.С. Михалева/ Ф.И.О.	Заместитель директора по УВР  / Коломцева В.С./ Ф.И.О.	Директор  /Самсонов В.Г./ Ф.И.О.
Протокол № 1 от «27» августа 2022 г.	Протокол № 1 от «27» августа 2022 г.	Приказ № 129 от «29» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 10 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Михалева Наталья Сергеевна
учитель физической культуры

Буря 2022

Содержание учебного предмета 10 класс

Знания о физической культуре. Соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Физическое совершенствование. Наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью», «Упражнения культурно – этнической направленности».

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака). Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах). Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Настольный теннис. Основы знаний. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису. Технические приемы игры. В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях. Овладение техникой передвижений и стоек: Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Овладение техникой держания ракетки: Способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры. Жонглирование мячом. Овладение техникой ударов и подач: Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Сочетание ударов. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. б. Имитация перемещений с выполнением ударов. Отработка ударов на работе, на тренажере. Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча. Тактика игры. Изучается тактика игры с разными противниками. Тактика выполнения и приема подачи, а также комбинации подач. Тактическая подготовка. Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Стратегия проведения игры. В этом разделе рассматриваются комбинации нападающей игры и защитного плана, также рассматривается методика судейства соревнований.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Перечень и название раздела и тем	Формы организации учебных занятий	Основные виды деятельности
Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика (27 часов) ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт.	Фронтальная, парная, групповая, индивидуальная	Биомеханические основы технике бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнования по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности

<p>Бег по дистанции 70 - 80м. Финиширование. Эстафетный бег. Тестирование - бег 30м. Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание. Техника прыжка в длину с разбега. Тестирование – подтягивание. Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения Техника метания мяча на дальность. Челночный бег. Тестирование – бег 1000м Техника метания гранаты. Метание гранаты на дальность. Самонаблюдение за состоянием организма. (зачет) Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Бег на результат (3000 м – м. и 1500 м – д.) Равномерный бег 12 минут. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки в полуприседе. Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Комплексы упражнений с набивными мячами.</p>		<p>при проведении соревнований и занятий. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. <i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег. <i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». <i>Упражнения в метании малого мяча:</i> метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов). Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания. Знания о физической культуре. Соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в</p>
--	--	--

<p>Специализированные комплексы упражнений на развитие координации Бег на результат. Сдача нормативов Контрольный урок по физической культуре</p>		<p>самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Настольный теннис (21 час) Тактика выполнения и приема подачи. Тактические подачи и техника приема подач. ОРУ. Тактика игры с разными противниками Целевые комбинации. Комбинации с подач и окончание атакующим ударом. Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций. ОРУ. Удары, отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Комбинации игры. Игра с разноплановыми соперниками. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ. Парные игры. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку. Игра на счет из одной, трех партий Основные тактические варианты игры. Отработка изученных ударов: замах, ускорение. Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Повторение. Повторение: удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение. Атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.</p>	<p>Фронтальная, парная, групповая, индивидуальная</p>	<p>Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису. Технические приемы игры. В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях. Овладение техникой передвижений и стоек: Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Овладение техникой держания ракетки: Способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры. Жонглирование мячом. Овладение техникой ударов и подач: Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Сочетание ударов. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. 6. Имитация перемещений с выполнением ударов. Отработка ударов на роботе, на тренажере. Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Защита: прием мяча, постанова блока, перекрут мяча. Тактика игры. Изучается тактика игры с разными противниками. Тактика выполнения и приема подачи, а также комбинации подач. Тактическая подготовка. Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Участие в</p>

<p>Техника безопасности. Основные правила игры. Повторение. Парные игры. Контрольные игры. Соревнования по настольному теннису.</p>		<p>соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Стратегия проведения игры. В этом разделе рассматриваются комбинации нападающей игры и защитного плана, также рассматривается методика судейства соревнований.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика (24 часа) ТБ при проведении занятий по гимнастике. Висы и упоры. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Строевые приемы. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом. Строевые приемы. Выход силой. Толчком двух ног вис углом. Выход силой. Равновесие на нижней жерди. Строевые приемы. Висы и упоры. Выполнение элементов на перекладине, на разновысоких брусьях. Лазание по канату без помощи ног. Лазание по канату в два приема. Упор присев на одной ноге. Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на руках. Стойка на лопатках, кувырок назад. Совершенствование акробатических упражнений. Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках (с помощью). Техника длинного кувырка. Стойка на руках. Техника выполнения комбинации из акробатических элементов. Техника опорного прыжка через коня. Совершенствование комбинации из акробатических элементов. Техника опорного прыжка через коня. Прыжки в глубину.</p>	<p>Фронтальная, парная, групповая, индивидуальная</p>	<p>Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с набивными мячами, со скакалкой, с гимнастическими скамейками. Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 – 180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Висы и упоры: юноши: подтягивание в виси; поднимание прямых ног в виси. Девушки: подтягивание из виси лежа. Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см. Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см. Развитие координационных способностей: комбинации ОРУ с предметами и без; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения на скамейках, на стенке. Акробатические упражнения. Игры, эстафеты, полоса препятствий. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног. Упражнения в висах и упорах с гантелями, штангой, набивными мячами. Девушки: упражнения в висах и упорах, ОРУ с предметами и без, в парах. Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча. Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром, акробатические, на стенке, с предметами. Оказание первой помощи при травмах. Развитие</p>

<p>Совершенствование комбинации из акробатических элементов и опорного прыжка. Оценка техники выполнения комбинации из акробатических элементов. Пирамиды для девочек. Пирамиды для мальчиков. Пирамиды для смешанных составов Гимнастическая полоса препятствий</p>		<p>гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные игры с элементами спортивных игр. (6 часов) Подвижные игры с элементами баскетбола «10 передач», «Ловец с мячом» Подвижные игры с элементами баскетбола «Мяч капитану», «Вышибалы» Подвижные игры с элементами волейбола «Перестрелка», «Мяч перед собой» Подвижные игры с элементами волейбола «Передача центральному», «Мяч капитану» Подвижные игры с элементами футбола «Передачи мяча ногами», «Одно касание» Подвижные игры с элементами футбола «Точно в цель», «Обманный мяч»</p>	<p>Фронтальная, парная, групповая, индивидуальная</p>	<p>Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих. Двигательные действия устанавливаются правилами игры, выполнение которых требует от играющих соответствующего инициативного поведения в пределах установленных правил. Правила определяют характер препятствий и трудностей в игре на пути достижения цели. От сложности и количества правил зависит и сама сложность игры. Собственно, подвижные игры не требуют от участников специальной подготовленности. Правила в них варьируются самими участниками и руководителями в зависимости от условий, в которых игры проводятся. В них нет точно установленного числа играющих, точного размера площадки, также варьируется и инвентарь</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Проектная деятельность (3 часа) Выбор темы проекта, проблемы. Определение цели и задач проекта Подготовка документации проекта. Подготовка проекта к реализации Реализация проекта. Отчет о проекте.</p>	<p>Фронтальная, парная, групповая, индивидуальная</p>	<p>Проектно-ориентированное обучение является необходимой компонентой в формировании профессиональных компетенций. Разрабатывая и реализуя проекты, учащиеся развивают навыки мышления, поиска информации, анализа, экспериментирования, принятия решений, самостоятельной работы и работы в группах.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (21 часа) Правила техники безопасности. Совершенствование техники ранее освоенных л/а упражнений Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Прыжок в высоту. Переход через планку. Челночный бег.</p>	<p>Фронтальная, парная, групповая, индивидуальная</p>	<p>Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 15 до 25 мин. Бег на 1000 м, 2000м (д); 3000м (ю). Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в</p>

<p>Прыжок в высоту. Приземление. Челночный бег. Подводящие упражнения для прыжка в высоту Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности Бег 30 м с низкого старта. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Тестирование - бег 30м. Бег 100 м с низкого старта. Финиширование. Бег 100 м с низкого старта на результат. Тестирование – бег 1000м. Бег на средней дистанции 800м. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Метание гранаты из различных положений. Метание гранаты на дальность. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации Бег на результат. Сдача нормативов Контрольный урок по физической культуре Бег на результат (3000 м – м. и 1500 м – д.) Упражнения для развития физических качеств.</p>		<p>горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния (юноши до 20м, девушки 12 – 14 м). Метание гранаты с места на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние (ю – 700г, д – 500г); в цель (2*2) с расстояния 10 – 12м. Броски набивного мяча (ю – 3 кг, д – 2 кг). Развитие выносливости: кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность. Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.</p>
---	--	---

Календарно – тематическое планирование

№	Кол-во часов	Тема урока	Д/З	Дата урока	
				план	факт
Лёгкая атлетика. Спортивные игры.					

1	1	ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт.	Приседания на одной ноге	2.09	
2	1	Бег по дистанции 30 – 100 м. Финиширование. Нападающие удары.	Пресс	3.09	
3	1	Эстафетный бег. Тестирование - бег 30 м. Нападающий удар из зон 4,3,2 с высоких и средних передач.	Наклоны вперед	7.09	
4	1	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Нижняя передача на точность.	Отжимания	9.09	
5	1	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Приём мяча снизу двумя руками.	Прыжки в длину с места	10.09	
6	1	Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2.	Бег в среднем темпе	14.09	
7	1	Техника прыжка в длину с разбега. Тестирование – подтягивание. Игра «Волейбол»	Сообщение о видах лёгкой атлетики	16.09	
8	1	Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Совершенствование ударов в учебной игре.	Приседания на одной ноге	17.09	
9	1	Техника метания мяча на дальность. Челночный бег. Совершенствование индивидуальным действиям в лапте.	Пресс	21.09	
10	1	Техника метания гранаты. Совершенствование техники передач на короткие и средние дистанции.	Наклоны вперед	23.09	
11	1	Метание гранаты на дальность. Обучение групповым действиям в лапте. Совершенствование тактических действий в игре лапта.	Отжимания	24.09	
12	1	Круговая тренировка. Игра «Русская лапта»	Прыжки в длину с места	28.09	
13	1	Специальные скоростно-силовые упражнения. Вырывание и выбивание мяча.	Бег в среднем темпе	30.09	
14	1	Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Сообщение о видах лёгкой атлетики	1.10	
15	1	Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Перехват мяча.	Приседания на одной ноге	5.10	
16	1	Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.). Борьба за мяч после отскока от щита.	Пресс	7.10	
17	1	Равномерный бег 12 минут. Быстрый прорыв.	Наклоны вперед	8.10	
18	1	Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Игра «Баскетбол»	Отжимания	12.10	
19	1	Круговая тренировка. Выбивание мяча ударом ногой	Прыжки в длину с места	14.10	
20	1	Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений. Отбор мяча перехватом	Бег в среднем темпе	15.10	
21	1	Бег по пересеченной местности. Отбор мяча толчком плеча в плечо	Сообщение о видах лёгкой атлетики	19.10	
22	1	Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	Приседания на одной ноге	21.10	
23	1	Прыжки в длину с места. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	Пресс	22.10	
24	1	Комплексы упражнений с набивными мячами. Обводка с помощью обманных движений (финтов)	Наклоны вперед	26.10	

25	1	Комплексы упражнений на развитие координации. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	Отжимания	28.10	
26	1	Круговая тренировка. Игра «Футбол»	Прыжки в длину с места	29.10	
27	1	Контрольный урок по физической культуре	Бег в среднем темпе	9.11	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Настольный теннис.					
28	1	Тактика выполнения и приема подачи.	Приседания на одной ноге	11.11	
29	1	Тактические подачи и техника приема подач. ОРУ.	Пресс	12.11	
30	1	Тактика игры с разными противниками	Наклоны вперед	16.11	
31	1	Целевые комбинации. Комбинации с подач и окончание атакующим ударом.	Отжимания	18.11	
32	1	Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций.	Прыжки в длину с места	19.11	
33	1	ОРУ. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные.	Бег в среднем темпе	23.11	
34	1	Комбинации игры. Игра с разноплановыми соперниками.	Сообщение о теннисе	25.11	
35	1	ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение).	Приседания на одной ноге	26.11	
36	1	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ	Пресс	30.11	
37	1	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ. Парные игры.	Наклоны вперед	2.12	
38	1	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	Отжимания	3.12	
39	1	Игра на счет из одной, трех партий	Прыжки в длину с места	7.12	
40	1	Основные тактические варианты игры.	Бег в среднем темпе	9.12	
41	1	Отработка изученных ударов: замах, ускорение.	Сообщение о теннисе	10.12	
42	1	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Повторение.	Приседания на одной ноге	14.12	
43	1	Повторение: удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.	Пресс	16.12	
44	1	Атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.	Наклоны вперед	17.12	
45	1	Техника безопасности. Основные правила игры. Повторение.	Отжимания	21.12	
46	1	Парные игры.	Прыжки в длину с места	23.12	
47	1	Контрольные игры.	Бег в среднем темпе	24.12	
48	1	Соревнования по настольному теннису.	Сообщение о теннисе	11.01	
Гимнастика с элементами акробатики и снарядная гимнастика.					
49	1	ТБ при проведении занятий по гимнастике. Висы и упоры.	Приседания на одной ноге	13.01	
50	1	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.	Пресс	14.01	
51	1	Строевые приемы. Подтягивания на перекладине.	Наклоны вперед	18.01	
52	1	Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом.	Отжимания	20.01	
53	1	Строевые приемы. Выход силой. Толчком двух ног вис углом.	Прыжки в длину с места	21.01	
54	1	Выход силой. Равновесие на нижней жерди.	Бег в среднем темпе	25.01	
55	1	Строевые приемы. Висы и упоры.	Сообщение о видах гимнастики	27.01	

56	1	Выполнение элементов на перекладине, на разновысоких брусьях.	Приседания на одной ноге	28.01	
57	1	Лазание по канату без помощи ног.	Пресс	1.02	
58	1	Лазание по канату в два приема. Упор присев на одной ноге.	Наклоны вперед	3.02	
59	1	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость.	Отжимания	4.02	
60	1	Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на руках. Стойка на лопатках, кувырок назад.	Прыжки в длину с места	8.02	
61	1	Совершенствование акробатических упражнений.	Бег в среднем темпе	10.02	
62	1	Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках (с помощью).	Сообщение о видах гимнастики	11.02	
63	1	Техника длинного кувырка. Стойка на руках.	Приседания на одной ноге	15.02	
64	1	Техника выполнения комбинации из акробатических элементов.	Пресс	17.02	
65	1	Техника опорного прыжка через коня.	Наклоны вперед	18.02	
66	1	Опорный прыжок через козла.	Отжимания	20.02	
67	1	Опорного прыжка через коня. Прыжки в глубину.	Прыжки в длину с места	22.02	
68	1	Совершенствование комбинации из акробатических элементов и опорного прыжка.	Бег в среднем темпе	24.02	
69	1	Прыжок через козла, коня на результат.	Сообщение о видах гимнастики	25.02	
70	1	Пирамиды для девочек. Пирамиды для мальчиков.	Приседания на одной ноге	27.02	
71	1	Пирамиды для смешанных составов	Пресс	1.03	
72	1	Гимнастическая полоса препятствий	Наклоны вперед	3.03	
Подвижные игры с элементами спортивных игр.					
73	1	Подвижные игры с элементами баскетбола «10 передач», «Ловец с мячом»	Отжимания	4.03	
74	1	Подвижные игры с элементами баскетбола «Мяч капитану», «Вышибалы»	Прыжки в длину с места	10.03	
75	1	Подвижные игры с элементами волейбола «Перестрелка», «Мяч перед собой»	Бег в среднем темпе	11.03	
76	1	Подвижные игры с элементами волейбола «Передача центральному», «Мяч капитану»	Сообщение о видах спортивных игр	13.03	
77	1	Подвижные игры с элементами футбола «Передачи мяча ногами», «Одно касание»	Приседания на одной ноге	15.03	
78	1	Подвижные игры с элементами футбола «Точно в цель», «Обманный мяч»	Пресс	17.03	
Легкая атлетика. Спортивные игры.					
79	1	Правила техники безопасности. Совершенствование техники ранее освоенных л/а упражнений. Игра «Футбол»	Бег в среднем темпе	7.04	
80	1	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Игра «Футбол»	Сообщение о видах легкой атлетике	8.04	
81	1	Прыжок в высоту. Переход через планку. Челночный бег. Игра «Футбол»	Приседания на одной ноге	12.04	
82	1	Прыжок в высоту. Приземление. Челночный бег. Игра «Футбол»	Пресс	14.04	
83	1	Подводящие упражнения для прыжка в высоту. Игра «Футбол»	Наклоны вперед	15.04	
84	1	Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Игра «Футбол»	Отжимания	19.04	

85	1	Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Игра «Русская лапта»	Прыжки в длину с места	21.04	
86	1	Бег 30 м с низкого старта. Стартовый разгон. Игра «Русская лапта»	Бег в среднем темпе	22.04	
87	1	Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Тестирование - бег 30м. Игра «Русская лапта»	Сообщение о видах легкой атлетике	26.04	
88	1	Бег 100 м с низкого старта. Финиширование. Игра «Русская лапта»	Приседания на одной ноге	28.04	
89	1	Бег 100 м с низкого старта на результат. Игра «Русская лапта»	Пресс	29.04	
90	1	Тестирование – бег 2000м. Игра «Русская лапта»	Наклоны вперед	3.05	
91	1	Бег на средней дистанции 800м. Игра «Баскетбол»	Отжимания	5.05	
92	1	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Игра «Баскетбол»	Прыжки в длину с места	6.05	
93	1	Метание гранаты из различных положений. Игра «Баскетбол»	Бег в среднем темпе	10.05	
94	1	Метание гранаты на дальность. Игра «Баскетбол»	Сообщение о видах легкой атлетике	12.05	
95	1	Специализированные комплексы упражнений на развитие координации. Игра «Баскетбол»	Приседания на одной ноге	13.05	
96	1	Бег на результат. Сдача нормативов. Игра «Баскетбол»	Пресс	17.05	
97	1	Контрольный урок по физической культуре. Игра «Волейбол»	Наклоны вперед	19.05	
98	1	Бег на результат (3000 м – м. и 1500 м – д.). Игра «Волейбол»	Отжимания	20.05	
99	1	Упражнения для развития физических качеств. Игра «Волейбол»	Прыжки в длину с места	24.05	
100	1	Контрольная работа по физической культуре за курс 11 класса. Игра «Волейбол»	Бег в среднем темпе	26.05	
101	1	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием. Игра «Волейбол»	Сообщение о видах легкой атлетике	27.05	
102	1	Самостоятельные занятия физической культурой, взаимодействие их на организм. Игра «Волейбол»	Приседания на одной ноге	31.05	