

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 8 имени Героя Советского Союза А.Ф.Щербакова»**

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол от 31.08. 2022 г. № 1

Утверждена и введена в действие
приказом директора
МБОУ «Средняя школа № 8»
от 31.08.2022 г. № 83 о/д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учителя физической культуры
первой квалификационной категории

Артемяева Наталья Николаевна
ФИО
по физической культуре 10 класс а
(предмет)
базовый уровень

на 2022- 2023 учебный год

Артемяева Наталья Николаевна

(Ф.И.О. разработчика, подпись)

Количество часов:

Всего часов – 102 ч.

В неделю - 3 ч.

Контрольные работы-

Тестовая работа на промежуточной аттестации – 1 ч.

УМК

1. Физическая культура. Методические рекомендации. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций /В.И.Лях. – М. Просвещение, 2014.
2. Рабочая программа по физической культуре. 10-11 класс. Методическое пособие. / А Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – М.: Планета, 2015
3. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И.Лях. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2015. Учебник входит в Федеральный перечень рекомендуемых к использованию при реализации имеющих аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (Приказ Министерства образования науки РФ от 21.04.2016 № 459 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014г. №253)
4. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 кл.: учебно – методическое пособие / Г.И.Погадаев. – М.: Дрофа.

г. Рославль
2022 год

I. Планируемые результаты изучения учебного предмета

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.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом 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.

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

- Предметные результаты.
- **Планируемые предметные результаты курса физической культуры:**
- Обучающийся научится:
- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающийся получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке
- 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;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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.
- 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 физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- Физическое совершенствование

II. Содержание учебного предмета

Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности обучающегося (на уровне обще учебных действий)
Знания о физической культуре (3 ч)	
Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура	<i>Коллективная дискуссия</i> (проблемные доклады, эссе, фиксированные выступления). <i>Тема: «Здоровье и здоровый образ жизни».</i> Вопросы для обсуждения: - что такое здоровье и какие факторы определяют его состояние; - почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; - какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни. <i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Пешие туристские подходы»:</i> - обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах; - рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения; - знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака. <i>Коллективное обсуждение</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). <i>Тема: «Профессионально-прикладная физическая культура»:</i> - знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни - современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ; - изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят

	примеры, раскрывающие эту зависимость; - знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств; - составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой
Способы самостоятельной деятельности (5 ч)	
Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха	<i>Тематические занятия</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). <i>Тема: «Восстановительный массаж»:</i> - знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный); - знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения; -разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах)); -составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков тела, приёмов и времени на их выполнение. <i>Тематические занятия</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала). <i>Тема: «Банные процедуры»:</i> - знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.); - знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности. <i>Мини-исследование</i> (с использованием иллюстративного материала и литературных источников). <i>Тема: «Измерение функциональных резервов организма»:</i> - знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о

	предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека; - знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»); - разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам; - проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал. <i>Тематические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала и литературных источников). <i>Тема: «Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями»:</i> - знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар); - знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению; - наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе); - контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах)
Физическое совершенствование (64 ч) Физкультурно - оздоровительная деятельность	
Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников	<i>Беседа с учителем</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Занятия физической культурой и режим питания»:</i> - знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом; - знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры; - знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как

	одно из средств регулирования массы тела. <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Упражнения для снижения избыточной массы тела»:</i> - знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам; - знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели. <i>Самостоятельные занятия</i> (с использованием иллюстративного материала): <i>Тема: «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности»:</i> - составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма; - включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их.
Спортивно оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика»	
Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-эробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки)	- анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их; - разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой. <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь»:</i> - изучают и анализируют образец техники кувырка назад в упор, стоя ноги врозь, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; - анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их;

	- разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой. <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Акробатическая комбинация»:</i> - составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Размахивания в висе на высокой перекладине»:</i> - изучают и анализируют образец техники размахивания в висе на высокой перекладине, выделяют и обсуждают технические сложности в их выполнении; - анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники размахивания и разучивают их; - разучивают технику размахивания на гимнастической перекладине в полной координации; - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <i>Учебный диалог:</i> - консультации учителя по обучению техники размахивания на самостоятельных занятиях технической подготовкой. <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Соскок вперёд прогнувшись с высокой гимнастической перекладины»:</i> - изучают и анализируют образец техники
--	---

	соскока вперёд прогнувшись с высокой перекладины и разучивают его в сочетании с выполнением размахивания; - контролируют технику выполнения соскока другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Гимнастическая комбинация на высокой гимнастической перекладине»:</i> - составляют гимнастическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); - контролируют технику выполнения отдельных упражнений и комбинации в целом другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»:</i> - закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; - наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности; - составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; - контролируют технику выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне»:</i> - закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической
--	--

	комбинации; наблюдают и анализируют технику образца выполнения полушпагата, выясняют технические трудности; - разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения полушпагата, осваивают технику полушпагата в полной координации на гимнастическом бревне; - контролируют технику выполнения полушпагата другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). - наблюдают и анализируют образец техники выполнения стойки на колене с опорой на руки, выясняют технические трудности; - разучивают имитационные и подводящие упражнения для качественного освоения стойки на колене с опорой на руки, осваивают технику стойки в полной координации на гимнастическом бревне; - контролируют технику выполнения стойки на колене другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах); - составляют гимнастическую комбинацию на бревне из освоенных упражнений и разучивают её (10—12 элементов и упражнений). <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема:</i> «Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях»: - закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; - наблюдают и анализируют технику последовательного выполнения двух кувырков, выясняют технические трудности; - составляют гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений и разучивают её в полной координации; - ведут наблюдения за техникой выполнения комбинации другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах). <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной гимнастической комбинации, определению последовательности её самостоятельного
--	---

	освоения и способам оценивания качества технического выполнения. <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Упражнения черлидинга»:</i> - знакомятся с черлидингом как спортивно-оздоровительной формой физической культуры, её историей и содержанием, правилами соревнований; - отбирают упражнения, анализируют технические сложности, составляют композицию черлидинга, распределяют упражнения среди участников группы (10—12 упражнений включая «связки»); - разучивают упражнения и осваивают композицию в полной координации (обучение в группах); - подбирают музыкальное сопровождение и совершенствуют композицию под музыкальное сопровождение). <i>Учебный диалог:</i> консультации учителя по отбору упражнений и составлению композиции, распределению упражнений по участникам группы и последовательности их освоения, подбору музыкального сопровождения, критериям и способам оценивания качества выполнения композиции в целом
Модуль «Лёгкая атлетика»	
Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагиванием». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»:</i> - рассматривают и уточняют образцы техники беговых и прыжковых упражнений; - контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность»:</i> - рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); - контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
Модуль «Зимние виды спорта» лыжная подготовка (12ч)	
Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции»:</i>

одношажный ход; способы перехода с одного лыжного хода на другой	- рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой; - контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах)
Модуль «Спортивные игры».	
Баскетбол	
Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Техническая подготовка в баскетболе»:</i> - рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; - контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах) <i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Техническая подготовка в волейболе»:</i> - рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; - контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
Футбол	
Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении	<i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала). <i>Тема: «Техническая подготовка в футболе»:</i> - рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке; - контролируют технику выполнения игровых

	действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах)
Модуль «Спорт» (30 ч)	
Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр	<i>Учебно-тренировочные занятия</i> (проводятся в соответствии с Примерными модульными программами по физической культуре, рекомендованными Министерством просвещения Российской Федерации или рабочими программами по базовой физической подготовке, разработанными учителями физической культуры и представленными в основной образовательной программе образовательной организации). <i>Тема: «Физическая подготовка»:</i> - осваивают содержание Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; - демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО

Календарно - тематическое планирование 10 класс а

Дата/ план	Дата/ факт	Коррек- тировка	№ п/п	№ по теме	Тема урока
Легкая атлетика 14 ч					
02.09			1	1	Т/Б на уроках легкой атлетике. Высокий старт, бег на короткие дистанции
04.09			2	2	Низкий старт, бег на короткие дистанции, контроль бег 30м
06.09			3	3	Низкий старт, бег на короткие дистанции, контроль бег 60 м.
09.09			4	4	Низкий старт, бег на короткие дистанции, контроль бег 100м.
11.09			5	5	Бег в равномерном темпе, техника передачи эстафетной палочки.
13.09			6	6	Бег в равномерном темпе. Техника метания малого мяча.
16.09			7	7	Контроль бег 500м. игра в футбол.
20.09			8	8	Бег в равномерном темпе. Метание малого мяча. Техника прыжка в длину с разбега.
23.09			9	9	Контроль метание мяча на дальность. Техника прыжка с разбега.
25.09			10	10	Бег в равномерном темпе. Техника прыжка с разбега.
27.09			11	11	Контроль прыжок в длину с разбега. Игра в футбол.
30.09			12	12	Контроль передача эстафетной палочки. Игра в футбол
02.10			13	13	Прыжок с места. Техника челночного бега.
04.10			14	14	Контроль прыжок с места. Техника челночного бега.
Гимнастика 13 ч					
07.10			15	1	Т/Б на уроках гимнастики. Контроль челночный бег.
09.10			16	2	Строевые упражнения. Комплекс акробатики. Контроль поднимание туловища за 30 с.
11.10			17	3	Метание набивного мяча. Акробатические упражнения.
14.10			18	4	Контроль метание набивного мяча. Акробатические упражнения.
16.10			19	5	Развитие силы в круговой тренировке. Лазание по канату.
18.10			20	6	Развитие силы в круговой тренировке. Лазание по канату.
21.10			21	7	Контроль прыжки на скакалке. Лазание по канату
23.10			22	8	Развитие гибкости в упражнении «мост». Лазание по канату.
25.10			23	9	Контроль наклон вперед из положения стоя. Опорный прыжок через козла
28.10			24	10	Контроль отжимания. Опорный прыжок через козла
30.10			25	11	Опорный прыжок через козла

08.11			26	12	Контроль подтягивания. Опорный прыжок через козла
11.11			27	13	Развитие координационных способностей. Комплекс упражнений для осанки.
Волейбол 21 ч					
13.11			28	1	Т/Б на уроках волейбола. Передача двумя руками сверху на месте. Игра пионербол.
15.11			29	2	Передача двумя руками сверху на месте в парах и над собой. Игра пионербол.
18.11			30	3	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра пионербол.
20.11			31	4	Контроль передача мяча сверху двумя руками над собой. Нижняя прямая подача. Игра пионербол.
22.11			32	5	Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Игра пионербол.
25.11			33	6	Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройках через сетку. Нижняя прямая подача.
27.11			34	7	Контроль передача мяча сверху двумя руками от стены. Игра в волейбол
29.11			35	8	Передача мяча сверху двумя руками в парах, в тройках через сетку. Нижняя прямая подача.
02.12			36	9	Контроль чередование приёмов мяча. Прием мяча снизу в парах.
04.12			37	10	Прием мяча снизу в парах через зону. Нижняя прямая подача.
06.12			38	11	Прием мяча снизу в парах через зону. Нижняя прямая подача.
09.12			39	12	Прием мяча снизу в парах через зону. Верхняя прямая подача.
11.12			40	13	Контроль прием мяча снизу от стены. Верхняя прямая подача.
13.12			41	14	Передача мяча сверху в парах. Прием мяча снизу после подачи.
16.12			42	15	Передача мяча сверху в парах. Прием мяча снизу после подачи.
18.12			43	16	Передача мяча сверху в парах. Прием мяча снизу после подачи.
20.12			44	17	Контроль нижняя прямая подача. Игра волейбол.
23.12			45	18	Верхняя прямая подача в заданную зону. Игра волейбол.
25.12			46	19	Верхняя прямая подача в заданную зону. Игра волейбол.
27.12			47	20	Контроль игра в парах через сетку. Игра волейбол.
10.01			48	21	Передача мяча сверху в парах. Прием мяча снизу после подачи
Баскетбол 24 ч					
13.01			49	1	Т/Б на уроках по баскетболу. Правила игры в баскетбол.

15.01			50	2	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игра в баскетбол.
17.01			51	3	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игра в баскетбол.
20.01			52	4	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игра в баскетбол.
22.01			53	5	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок.
24.01			54	6	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок.
27.01			55	7	Бросок двумя руками от головы в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок.
29.01			56	8	Бросок двумя руками от головы в прыжке с сопротивлением. Игра в баскетбол.
31.01			57	9	Бросок одной рукой в движении. Быстрый прорыв. Игра в баскетбол.
03.02			58	10	Бросок мяча в прыжке. Обучение зонная защита. Игра в баскетбол.
05.02			59	11	Бросок мяча в прыжке. Обучение зонная защита. Игра в баскетбол.
07.02			60	12	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол.
10.02			61	13	Индивидуальные действия в защите. Игра в баскетбол.
12.02			62	14	Индивидуальные действия в защите. Игра в баскетбол.
14.02			63	15	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол.
17.02			64	16	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол.
19.02			65	17	Нападение через заслон. Перехват мяча. Бросок одной рукой после остановки.
21.02			66	18	Нападение через заслон. Перехват мяча. Бросок одной рукой после остановки.
24.02			67	19	Нападение против зонной защиты. Игра в баскетбол.
26.02			68	20	Нападение против зонной защиты. Игра в баскетбол.
28.02			69	21	Нападение против зонной защиты. Игра в баскетбол.
03.03			70	22	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол.
05.03			71	23	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол.
07.03			72	24	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Игра в баскетбол.
Кроссовая подготовка 18 ч					
10.03			73	1	Равномерный бег 3 мин. Преодоление полосы препятствий.
12.03			74	2	Равномерный бег 4 мин. Игра «третий лишний».
14.03			75	3	Равномерный бег 5 мин. Спортивная игра..
17.03			76	4	Равномерный бег 5 мин. Преодоление

					полосы препятствий.
19.03			77	5	Равномерный бег 5 мин. Преодоление полосы препятствий.
21.03			78	6	Равномерный бег 5 мин. Преодоление полосы препятствий.
24.03			79	7	Равномерный бег 6 мин. Преодоление полосы препятствий.
26.03			80	8	Равномерный бег 6 мин. Преодоление полосы препятствий.
04.04			81	9	Равномерный бег 6 мин. Преодоление полосы препятствий.
07.04			82	10	Равномерный бег 6 мин. Преодоление полосы препятствий.
09.04			83	11	Равномерный бег 6 мин. Преодоление полосы препятствий.
11.04			84	12	Равномерный бег 7 мин. Преодоление полосы препятствий.
14.04			85	13	Равномерный бег 7 мин. Преодоление полосы препятствий.
16.04			86	14	Равномерный бег 7 мин. Преодоление полосы препятствий.
18.04			87	15	Равномерный бег 8 мин. Преодоление полосы препятствий.
21.04			88	16	Равномерный бег 8 мин. Преодоление полосы препятствий.
23.04			89	17	Равномерный бег 8 мин. Преодоление полосы препятствий.
25.04			90	18	Равномерный бег 8 мин. Преодоление полосы препятствий.
Легкая атлетика 12 ч					
28.04			91	1	Равномерный бег 8 мин. Контроль челночный бег
30.04			92	2	Равномерный бег 8 мин. Контроль бросок мяча из-за головы.
05.05			93	3	Равномерный бег 8 мин. Контроль прыжок с места.
12.05			94	4	Равномерный бег 8 мин. Техника бега на короткие дистанции
14.05			95	5	Равномерный бег 8 мин. Контроль бег 30 м
16.05			96	6	Развитие силы в прыжках в длину с места и с разбега.
19.05			97	7	Развитие скорости бег 60 м. полоса препятствий.
21.05			98	8	Контроль бег 60 м. Полоса препятствий.
23.05			99	9	Контроль бег 100 м. техника метания малого мяча на дальность.
26.05			100	10	Контроль метание мяча на дальность
28.05			101	11	Контроль прыжок с разбега.
30.05			102	12	Развитие выносливости в круговой тренировке.