

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области  
МО "Ладушкинский городской округ"  
МБОУ СОШ МО "Ладушкинский городской округ"

РАССМОТРЕНО  
МО учителей ЕМЦ  
Руководитель МО

\_\_\_\_\_ Зяцькова О.Н.

Протокол №6

от "20" 06.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Захарова Е.С.

Протокол №5

от "20" 06. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

\_\_\_\_\_ Черемисин А.В.

Приказ № 167/1

от "20" 06.2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для 10 класса основного общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Белик Денис Анатольевич  
учитель

Ладушкин 2023

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса основного общего образования, разработана в соответствии с примерной программой основного общего образования по базовый уровень» (приказ МОРФ от 05.03.2004г. №1089), с:

- Положением о рабочей программе МБОУ СОШ МО «Ладушкинский городской округ» от 26.08.16г.,
- Учетом требований федерального компонента государственного стандарта общего и на основании авторской: «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», авторов - В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2011г. Физическая культура 10-11классы: учебник для общеобразоват. Организаций: базовый уровень/В.И.Лях-М.: Просвещение, 2014г.
- является составным компонентом ООП МБОУ СОШ МО «Ладушкинский городской округ».

Программа рассчитана на 102 часа, из расчета 3 часа в неделю.

Освоение физической культуры направлено на достижение следующих **целей**:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентиров;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию **главными задачами являются**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

– содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

– формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм на основе волейбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 10 классе составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич).

Вариативная часть распределена следующим образом:

Спортивные игры (волейбол) **(15ч)**

В связи с климатическими условиями плановые часы, отведённые на лёгкую атлетику, разделены на 2 сезона: осень и весну.

Плавание в рабочую программу не включено, так как нет соответствующих условий.

**Предполагаемые результаты:**

- качество знаний – не менее 80%
- стабильность психологических процессов;
- укрепление соматического здоровья учащихся;
- признание ценности ЗОЖ.

Уроки физической культуры строятся на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

С целью проверки знаний используются различные **методы и формы контроля:** опрос, программированный контроль, зачёт.

**Формы промежуточной аттестации:** итоговый зачёт.

## **2. Содержание обучения**

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся. Теоретические сведения призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал.

**Легкая атлетика(10 часов)**

Уроки легкой атлетики направлены на закрепление основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы старшей школы. В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать

различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши).

Инструктаж по ТБ. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м. Юноши: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1-1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороч. Метание мяча и гранаты на дальность. Прыжки в длину с разбега.

Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега.

### **Баскетбол (17 часов)**

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: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 1), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний. Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Инструктаж по ТБ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

### **Гимнастика с основами акробатики(18часов)**

Обучение гимнастическим упражнениям расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

В гимнастических и акробатических упражнениях учащиеся старших классов обучаются выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять 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), и комбинацию из пяти

ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

Инструктаж по ТБ. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинация из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Юноши: с набивными мячами ( весом до 5 кг), гантелями ( до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёрах, с экспандерами. Девушки: комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Юноши: Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. Девушки: Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис упором. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, Юноши: Угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Девушки: Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис упором. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Юноши: Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис упором. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Юноши: Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см . Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Юноши: Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см . Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. 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. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка. Комбинация общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, стенке. Ритмическая гимнастика.

Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах. Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Подтягивание. Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

### **Элементы единоборств (9 часов)**

В средней школе учащиеся должны закрепить ранее освоенные, а также изучить новые приемы борьбы лежа и стоя. Результатом обучения и критерием обученности является умение вести; учебную схватку. Как и в 8—9 классах, следует широко применять материал по видам единоборств для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых) способностей. В

этот период усиливается сопряженное совершенствование сложной техники единоборства и развитие соответствующих координационных и кондиционных способностей.

Ознакомление с темой Инструктаж по ТБ. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы. Приёмы борьбы Приёмы борьбы. Единоборства в парах. Приёмы единоборства. Подвижные игры «Сила и ловкость», « Борьба всадников». Силовые упражнения и единоборства в парах. Единоборства в парах. Единоборства в парах.

### **Баскетбол (7 часов)**

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: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 1), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний. Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Инструктаж по ТБ. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.

Индивидуальные групповые и командные действия в нападении и защите. Индивидуальные групповые и командные действия в нападении и защите. Индивидуальные групповые и командные действия в нападении и защите.

### **Волейбол (15 часов)**

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: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 1), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний. Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Инструктаж по ТБ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приёма и передач мяча. Варианты техники приёма и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Внеурочное мероприятие. Варианты нападающего удара через сетку. Внеурочное мероприятие. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём) страховка. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам. Игра по упрощённым

правилам волейбола. Игра по правилам. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам. Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.

### Легкая атлетика (8часов)

Уроки легкой атлетики направлены на закрепление основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы старшей школы. В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши).

Инструктаж по ТБ. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Эстафетный бег. Бег на результат 30 м. Бег на результат 60 м. Бег на результат 100 м. Бег на результат 1000 м. Бег на результат 2000 м. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

### Уровень физической подготовленности 10 класс

Упражнения	девочки			мальчики		
	отлично	хорошо	удовл-но	отлично	хорошо	удовл-но
Бег 100м,с	16.5 и меньше	17.2и меньше	18,2 и больше	14,4 и меньше	14.8-	15,5 и больше
Челночный бег 3x10м,с	10.0 и меньше	10.04-9,7	11.2 и больше	9,6 и меньше	10.01-9,3	10.06 и больше
Прыжок в длину с места, см	220 и больше	210	190 и меньше	220 и больше	210	190 и меньше
Прыжки через скакалку, кол-во раз в 1 мин.	185 и больше	170	160 и меньше	105 и больше	104- 95	94 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лёжа), кол-во раз	16и больше	15-8	7- меньше	12 и больше	10	7 и меньше
Поднимания туловища, кол-во раз за 1 минуту	45 и больше	35	30 и меньше	52 и больше	47	42 и меньше
Бег 2000 м, мин, с. Девочки. Мальчики- 3000 м, мин, с.	10.20	11.15	12.10 и больше.	12.40	13.30	14.30 и больше.

### 3. Требования к уровню усвоения знаний выпускников

**Учащиеся должны:**

**знать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и

совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Формы и нормы оценки знаний обучающихся**

**Важной особенностью образовательного процесса в школе является оценивание учащихся.** Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

**Итоговые оценки**

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.



Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием общенаучных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

#### 4. Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Добавлено из вариативной части	Количество часов в рабочей программе
1	Легкая атлетика	10	-	10
2	Баскетбол	17	-	17
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	18
4	Элементы единоборств	9	-	9
5	Баскетбол	7	-	7
6	Волейбол	15	15	15

<b>7</b>	Легкая атлетика	<b>11</b>	<b>-</b>	<b>11</b>
<b>8</b>	Вариативная часть		<b>15</b>	<b>15</b>
	Итого	<b>105</b>	<b>15</b>	<b>105</b>

### Материально-техническое оборудование

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование спортивного инвентаря и оборудования</b>	<b>количество</b>
	<b>Гимнастика</b>	
1	Козел гимнастический	<b>1</b>
2	Мост гимнастический подкидной	<b>1</b>
3	Перекладина	<b>2</b>
4	Канат для лазания, с механизмом крепления	<b>1</b>
5	Обруч гимнастический	<b>10</b>
6	Скамейка гимнастическая жесткая	<b>1</b>
7	Маты гимнастические	<b>5</b>
8	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	<b>6</b>
9	Мяч малый (теннисный)	<b>8</b>
10	Скакалка гимнастическая	<b>15</b>
11	Палка гимнастическая	<b>6</b>
	<b>Спортивные игры</b>	
1	Мячи футбольные	<b>1</b>
2	Ворота	<b>2</b>
3	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	<b>3</b>
4	Мячи баскетбольные	<b>14</b>
5	Табло перекидное	<b>1</b>
6	Стойки волейбольные универсальные	<b>2</b>
7	Сетка волейбольная	<b>1</b>
8	Мячи волейбольные	<b>6</b>
	<b>Лёгкая атлетика</b>	
1	Планка для прыжков в высоту	<b>2</b>
2	Стойки для прыжков в высоту	<b>2</b>
3	Флажки разметочные на опоре	<b>4</b>

### Тематическое планирование 10 класс

№ п\п	Название темы/урока	КОЛ-ВО часов
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>		
1.	Инструктаж по ТБ. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.	1
2.	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.	1
3.	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Сдача норматива.	1
4.	Эстафетный бег	1
5.	Бег на результат 100 м. Сдача норматива.	1
6.	Юноши: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1-1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов. укороч	1
7.	Метание мяча и гранаты на дальность.	1
8.	Метание мяча и гранаты на дальность.	1
9.	Прыжки в длину с разбега.	1
10.	Прыжки в длину с разбега.	1
11.	Прыжки в длину с разбега. Сдача норматива.	1
<b>Баскетбол (22 ч)</b>		
12.	Инструктаж по ТБ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	1
13.	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
14.	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
15.	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
16.	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
17.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
18.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
19.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
20.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
21.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
22.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
23.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
24.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
25.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1
26.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1
27.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1
28.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
29.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
30.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
31.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1

32.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
33.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики (26 ч)</b>		
34.	Инструктаж по ТБ. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1
35.	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1
36.	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1
37.	Комбинация из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1
38.	Комбинация из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1
39.	Юноши: с набивными мячами ( весом до 5 кг), гантелями ( до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажѐрах, с экспандерами. Девушки: комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.	1
40.	Юноши: с набивными мячами ( весом до 5 кг), гантелями ( до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажѐрах, с экспандерами. Девушки: комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.	1
41.	Юноши: Подъѐм в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусѐх. Девушки: Толчком ног подъѐм в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис упором. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге,	1
42.	Юноши: Подъѐм в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусѐх. Девушки: Толчком ног подъѐм в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис упором. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге,	1
43.	Юноши: Угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Девушки: Толчком ног подъѐм в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис упором. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.	1
44.	Юноши: Угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Девушки: Толчком ног подъѐм в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис упором. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.	1
45.	Юноши: Подъѐм переворотом, подъѐм разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: Толчком ног подъѐм в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис упором. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.	1
46.	Юноши: Подъѐм в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусѐх, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъѐм переворотом, подъѐм разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки:	1
47.	Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см . Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).	1
48.	Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см . Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).	1

49.	Юноши: Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см . Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).	1
50.	Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.	1
51.	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. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка	1
52.	Комбинация общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, стенке. Ритмическая гимнастика.	1
53.	Комбинация общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, стенке. Ритмическая гимнастика.	1
54.	Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.	1
55.	Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Подтягивание. Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.	1
56.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.	1
57.	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.	1
58.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	1
59.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	1
<b>Элементы единоборств (10 ч)</b>		
60.	Активированный день. Ознакомление с темой Инструктаж по ТБ. Приёмы самостраховки.	1
61.	Активированный день. Приёмы борьбы	1
62.	Активированный день. Приёмы борьбы	1
63.	Приёмы борьбы	1
64.	Единоборства в парах.	1
65.	Приёмы единоборства. Подвижные игры «Сила и ловкость», « Борьба всадников».	1
66.	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1
67.	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1
68.	Единоборства в парах	1
69.	Единоборства в парах	1
<b>Баскетбол (9 ч)</b>		
70.	Инструктаж по ТБ. Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.	1
71.	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.	1
72.	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.	1
73.	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.	1
74.	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.	1

75.	Внеурочное мероприятие. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	1
76.	Внеурочное мероприятие. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	1
77.	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	1
78.	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите	1
<b>Волейбол (16 ч)</b>		
79.	Внеурочное мероприятие. Инструктаж по ТБ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
80.	Внеурочное мероприятие. Варианты техники приёма и передач мяча.	1
81.	Внеурочное мероприятие. Варианты техники приёма и передач мяча.	1
82.	Внеурочное мероприятие. Варианты подач мяча.	1
83.	Внеурочное мероприятие. Варианты подач мяча.	1
84.	Варианты подач мяча.	1
85.	Внеурочное мероприятие. Варианты нападающего удара через сетку.	1
86.	Внеурочное мероприятие. Варианты нападающего удара через сетку.	1
87.	Внеурочное мероприятие. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка	1
88.	Внеурочное мероприятие. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка	1
89.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка	1
90.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
91.	Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.	1
92.	Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.	1
93.	Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.	1
94.	Сдача норматива	1
<b>Лёгкая атлетика (8 ч)</b>		
95.	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1
96.	Инструктаж по ТБ. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.	1
97.	Эстафетный бег.	1
98.	Эстафетный бег.	1
99.	Бег на результат 30 м. Сдача норматива.	1
100.	Бег на результат 60 м. Сдача норматива.	1
101.	Бег на результат 100 м. Сдача норматива.	1
102.	Бег на результат 1000 м. Сдача норматива.	1

## Список литературы

1. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания. Программа общеобразовательных учреждений 1 – 11 классы. Москва. «Просвещение». 2011 год.
3. Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразоват. Организаций: базовый уровень/В.И.Лях-М.: Просвещение, 2014г
4. Физическое воспитание учащихся 10 – 11 классов. Под редакцией В. И. Ляха. Пособие для учителя. Москва. «Просвещение». 2014 год.