

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 23»
городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»**

Уровень среднее общее образование.

Классы 10 классы

Срок реализации рабочей программы 2019-2020 учебный год

Пояснительная записка

Программа по предмету «Физическая культура» для 10 класса общеобразовательных учреждений разработана в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего общего образования, авторской программой по физической культуре В.И.Ляха 10-11 классы, Предметная линия учебников В.И. Ляха 10-11 классы (М. Просвещение, 2019 год); учебным планом МАОУ «СОШ №23», календарным учебным графиком МАОУ «СОШ №23» на 2019-2020 учебный год.

Общая характеристика учебного предмета.

«Физическая культура» изучается в 10, 11 классе из расчёта 3 часа в неделю. Программа рассчитана на 102 часа в год. В соответствии с письмом Министерства образования и науки России от 19.11.2010 № 6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях» и запросами родителей (законных представителей) введен третий час учебного предмета «Физическая культура» в объеме 1 часа в неделю и использован на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств учащихся.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования 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 ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач**, направленных на :

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у обучающегося потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Место учебного предмета в учебном плане.

«Физическая культура» изучается в 10, 11 классе из расчёта 3 часа в неделю.

Программа рассчитана на 102 часа в год.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого учащегося. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей учащегося .

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности,

состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание учебного предмета.

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
2	Спортивные игры(баскетбол, волейбол, футбол)	33(15+12+6)
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Лёгкая атлетика	21
5	Лыжная подготовка	18
6	Элементы единоборств	6
7	Связанный с региональными и национальными особенностями (Курэш)	6
	Итого:	102

Содержание рабочей программы .

Основы физической культуры и здорового образа жизни:

История о создании и развитии ГТО.

Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.

Дозирование нагрузки при занятиях бегом.

Биохимические особенности техники плавания.

Правила плавания в открытом водоёме.

Доврачебная помощь пострадавшему.

Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах.

Нормы этнического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые Положением ВФСК ГТО.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Лёгкая атлетика(21ч.)

Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт. Низкий старт. Эстафетный бег.

Эстафетный бег. Финиширование. История о создании и развитии ГТО.

Бег на результат 100 метров.

Прыжок в длину способом "прогнувшись".Отталкивание.

Прыжок в длину. Челночный бег.

Контроль- прыжок в длину способом "прогнувшись".

Метание гранаты на дальность с разбега.

Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.

Длительный бег до 20 мин. Развитие выносливости.

Преодоление горизонтальных препятствий.

Контроль- бег 2000м.. Башкирская национальная игра «Уральский мяч».

Спринтерский бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.

Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств.

Биохимические особенности техники плавания. Эстафеты с элементами легкой атлетики

Прыжок в высоту. Переход через планку. Приземление.

Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Подготовка к сдаче норм ГТО.

Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах.

Эстафеты с элементами легкой атлетики.

Метание гранаты из различных исходных положений.

Доврачебная помощь пострадавшему. Метание гранаты из различных исходных положений.

Правила плавания в открытом водоёме. Эстафеты с элементами легкой атлетики.

Спортивные игры.

Баскетбол.(15ч.)

Техника безопасности на уроках баскетбола. Перемещения и остановки игрока.

Ведение мяча с сопротивлением.

Учебная игра . Быстрый прорыв. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка

Передачи мяча в движении различными способами.

Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.

Учебная игра. Нападение против зонной защиты(2*1*2)

Передачи мяча в движении различными способами.

Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением.

Учебная игра. Нападение против зонной защиты (1*3*1)

Сочетание приемов : ведение , передача, бросок.

Сочетание приемов : ведение , передача, бросок.

Учебная игра. Нападение против личной защиты.

Индивидуальные действия в защите(перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча)

Бросок полукрюком в движении.

Учебная игра. Нападение через центрального.

Волейбол (12 ч.)

Стойки и передвижения игроков. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.

Верхняя передача мяча.

Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.

Прямой нападающий удар. Башкирская национальная игра «Стрелок»

Блокировка нападающего удара. Страховка.

Учебная игра. Индивидуальное и групповое блокирование.

Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.

Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.

Учебная игра. Индивидуальное и групповое блокирование.

Нападающий удар через сетку.

Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.

Футбол (6ч.)

Техника передвижений остановок, поворотов и стоек. Удары по мячу.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника ведения мяча и ударов по воротам. Учебная игра.

Тактика игры. Учебная игра.

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника

Олимпийские игры древности и современности. Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2,3:3, 2:1. с атакой и без атаки ворот

Тактика игры. Учебная игра.

Гимнастика с элементами акробатики (18 ч.)

Техника безопасности на уроках гимнастики. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств.

Строевые упражнения. Упражнения на перекладине.

Эстафеты с элементами акробатики, гимнастики.

Контроль - подтягивание в висе. Башкирская национальная игра «Уральский мяч»

Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении.

ОРУ с предметами.

Лазанье по канату в два приема. Прикладные упражнения

Эстафеты с элементами акробатики, гимнастики.

Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату
Акробатика. Разучивание комплекса акробатических упражнений.
Эстафеты с элементами акробатики, гимнастики.
ОРУ в движении. Развитие координационных способностей
Акробатика. Разучивание комплекса акробатических упражнений
Эстафеты с элементами акробатики, гимнастики.
Акробатика. Разучивание комплекса акробатических упражнений
Акробатика. Разучивание комплекса акробатических упражнений
Эстафеты с элементами акробатики, гимнастики.. Башкирская национальная
игра «Поймай воробья поясом»

Элементы единоборств(6 ч.)

Элементы единоборств. Техника безопасности на уроках единоборств.
Стойки борьбы лежа и стоя.
Приемы борьбы лежа и стоя.
Приемы самостраховки. Учебная схватка.
Силовые упражнения и единоборства в парах. Подготовка к сдаче норм ГТО.
Правила соревнований по борьбе. Самостраховка.
Приемы борьбы за выгодное положение. Страховка. Учебная схватка.

Лыжная подготовка (18 ч.)

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основные требования к
одежде и обуви на уроках лыжной подготовки.
Одновременный одношажный ход.
Эстафеты с элементами лыжной подготовки
Одновременный одношажный ход.
Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант. «Биатлон»
Эстафеты с элементами лыжной подготовки
Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант. «Биатлон»
Коньковый ход. Подготовка к сдаче норм ГТО.
Эстафеты с элементами лыжной подготовки
Торможение плугом упором. Прохождение дистанции до 3,5 км
Торможение плугом упором. Прохождение дистанции до 3,5 км
Эстафеты с элементами лыжной подготовки
Игры «Гонка с преследованием». Прохождение дистанции до 4 км.
Переход с одновременных ходов на попеременные.
Эстафеты с элементами лыжной подготовки
Переход с хода на ход в зависимости от дистанции.
Прохождение дистанции до 5 км.
Эстафеты с элементами лыжной подготовки.

Элементы техники национальных видов спорта (6 ч.)

Спортивная национальная борьба «КУРЭШ» Падение на бок, перекат с
одного бока на другой, кувырк вперед с перекатом поруче и плечу.
Падение на бок через партнера. Стойка и передвижения в стойке.
Подвижная игра «Сила и ловкость».
Освобождение от захвата, приемы борьбы за выгодное положение, борьба за
предмет.

Сбивание захватом туловища, захват руки двумя руками, задней подножке, передней.

Борьба стоя на коленях, маневрирование и захваты партнера за кисть, ноги, туловище.

Требования к уровню подготовки выпускников.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Обязательный минимум содержания основной образовательной программы Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

(с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий РБ).

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); **ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.**

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; **ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.**

Двигательные умения, навыки и способности:

В метании 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 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: 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); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную сватку в одном из видов единоборств.

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 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 четырёхборью : бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Литература с указанием перечня учебно - методического обеспечения.

- В.И. Лях, А. А. Зданевич «Комплексная программа по физическому воспитанию для 1 -11 классов». М. Просвещение 2012 г.
- В.И. Лях, А. А. Зданевич «Физическая культура 10-11класс». Москва «Просвещение 2019 г.»
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе».
- Ю.Г. Коржамиров «Развивающие игры на уроках физкультуры 5-11 классы.
- <https://my.1september.ru/>
- <http://pedagogic.ru>

Контроль:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Календарно-тематическое планирование в 10а классе

№ урока п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата коррек-тировки	Примечание
		10а	10а	
Раздел 1. Легкая атлетика – 12 часов.				
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт.			
2	Низкий старт. Эстафетный бег.			
3	Эстафетный бег. Финиширование. История о создании и развитии ГТО.			
4	Бег на результат 100 метров.			
5	Прыжок в длину способом " прогнувшись".Отталкивание.			

6	Прыжок в длину. Челночный бег.			
7	Контроль- прыжок в длину способом "прогнувшись".			
8	Метание гранаты на дальность с разбега.			
9	Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.			
10	Длительный бег до 20 мин. Развитие выносливости.			
11	Преодоление горизонтальных препятствий.			
12	Контроль- бег 2000м..Башкирская национальная игра «Уральский мяч»			
Раздел 2. Баскетбол – 15 часов.				
13	Техника безопасности на уроках баскетбола. Перемещения и остановки игрока.			
14	Ведение мяча с сопротивлением.			
15	Учебная игра .Быстрый прорыв. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка			
16	Передачи мяча в движении различными способами.			
17	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.			
18	Учебная игра. Нападение против зонной защиты(2*1*2)			
19	Передачи мяча в движении различными способами.			
20	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением.			
21	Учебная игра. Нападение против зонной защиты (1*3*1)			
22	Учебная игра. Нападение против зонной защиты (1*3*1)			
23	Сочетание приемов : ведение , передача, бросок.			
24	Сочетание приемов : ведение , передача, бросок.			
25	Учебная игра. Нападение против личной защиты.			
26	Индивидуальные действия в защите(перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча)			
27	Бросок полукрюком в движении.			
Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов.				
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств.			
29	Строевые упражнения. Упражнения на перекладине.			
30	Эстафеты с элементами акробатики, гимнастики.			
31	Контроль - подтягивание в висе. Башкирская национальная игра «Уральский мяч»			
32	Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема			
33	Эстафеты с элементами акробатики, гимнастики.			
34	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами.			
35	Лазанье по канату в два приема. Прикладные			

	упражнения			
36	Эстафеты с элементами акробатики, гимнастики.			
37	Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату			
38	Акробатика. Разучивание комплекса акробатических упражнений.			
39	Эстафеты с элементами акробатики, гимнастики.			
40	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей			
41	Акробатика. Разучивание комплекса акробатических упражнений			
42	Эстафеты с элементами акробатики, гимнастики.			
43	Акробатика. Разучивание комплекса акробатических упражнений.			
44	Акробатика. Разучивание комплекса акробатических упражнений.			
45	Эстафеты с элементами акробатики, гимнастики. Башкирская национальная игра «Поймай воробья поясом».			
Раздел 4. Лыжная подготовка – 18 часов.				
46	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки.			
47	Одновременный одношажный ход.			
48	Эстафеты с элементами лыжной подготовки			
49	Одновременный одношажный ход.			
50	Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант. «Биатлон»			
51	Эстафеты с элементами лыжной подготовки			
52	Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант. «Биатлон»			
53	Коньковый ход. Подготовка к сдаче норм ГТО.			
54	Эстафеты с элементами лыжной подготовки			
55	Торможение плугом упором. Прохождение дистанции до 3,5 км			
56	Торможение плугом упором. Прохождение дистанции до 3,5 км			
57	Эстафеты с элементами лыжной подготовки			
58	Игры «Гонка с преследованием». Прохождение дистанции до 4 км.			
59	Переход с одновременных ходов на попеременные.			
60	Эстафеты с элементами лыжной подготовки			
61	Переход с хода на ход в зависимости от дистанции.			
62	Прохождение дистанции до 5 км.			
63	Эстафеты с элементами лыжной подготовки			
Раздел 5. Элементы единоборств – 6 часов.				
64	Элементы единоборств. Техника безопасности на уроках единоборств. Стойки борьбы лежа и стоя.			
65	Приемы борьбы лежа и стоя.			
66	Подвижная игра «Сила и ловкость».			
67	Силовые упражнения и единоборства в парах.			

	Подготовка к сдаче норм ГТО.			
68	Правила соревнований по борьбе. Самостраховка.			
69	Приемы борьбы за выгодное положение. Страховка. Учебная схватка.			
Раздел 6. Волейбол – 12 часов				
70	Стойки и передвижения игроков. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.			
71	Верхняя передача мяча.			
72	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.			
73	Прямой нападающий удар. Башкирская национальная игра «Стрелок»			
74	Блокировка нападающего удара. Страховка.			
75	Учебная игра. Индивидуальное и групповое блокирование.			
76	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.			
77	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.			
78	Учебная игра. Индивидуальное и групповое блокирование.			
79	Нападающий удар через сетку.			
80	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.			
81	Учебная игра. Позиционное нападение со сменой мест.			
Раздел 7. Элементы техники национальных видов спорта – 6 часов.				
82	Спортивная национальная борьба «КУРЭШ» Падение на бок, перекат с одного бока на другой, кувырк вперед с перекатом поруче и плечу.			
83	Падение на бок через партнера. Стойка и передвижения в стойке.			
84	Захват туловища, ног с последующим приподниманием партнера, переворот с захватом дальней руки, захват рук с боку.			
85	Освобождение от захвата, приемы борьбы за выгодное положение, борьба за предмет.			
86	Сбивание захватом туловища, захват руки двумя руками, задней подножке, передней.			
87	Борьба стоя на коленях, маневрирование и захваты партнера за кисть, ноги, туловище.			
Раздел 8. Легкая атлетика – 9 часов.				
88	Спринтерский бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.			
89	Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств.			
90	Биохимические особенности техники плавания. Эстафеты с элементами легкой атлетики			
91	Прыжок в высоту. Переход через планку. Приземление.			
92	Бег по пересеченной местности, преодоление			

	препятствий. Подготовка к сдаче норм ГТО.			
93	Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах. Эстафеты с элементами легкой атлетики.			
94	Метание гранаты из различных исходных положений.			
95	Доврачебная помощь пострадавшему. Метание гранаты из различных исходных положений.			
96	Правила плавания в открытом водоёме. Эстафеты с элементами легкой атлетики.			
Раздел 9. Футбол – 6 часов.				
97	Техника передвижений остановок, поворотов и стоек. Удары по мячу.			
98	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника ведения мяча и ударов по воротам. Учебная игра.			
99	Тактика игры. Учебная игра.			
100	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника			
102	Олимпийские игры древности и современности. Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2,3:3, 2:1. с атакой и без атаки ворот			

Календарно-тематическое планирование в 10р классе

№ урока п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата корре- тировки	Приме- чание
		10р	10р	
Раздел 1. Легкая атлетика – 12 часов.				
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт.			
2	Низкий старт. Эстафетный бег.			
3	Эстафетный бег. Финиширование. История о создании и развитии ГТО.			
4	Бег на результат 100 метров.			
5	Прыжок в длину способом "прогнувшись".Отталкивание.			
6	Прыжок в длину. Челночный бег.			
7	Контроль- прыжок в длину способом "прогнувшись".			
8	Метание гранаты на дальность с разбега.			
9	Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.			
10	Длительный бег до 20 мин. Развитие выносливости.			
11	Преодоление горизонтальных препятствий.			
12	Контроль- бег 2000м..Башкирская национальная игра «Уральский мяч»			
Раздел 2. Баскетбол – 15 часов.				
13	Техника безопасности на уроках баскетбола.			

	Перемещения и остановки игрока.			
14	Ведение мяча с сопротивлением.			
15	Учебная игра .Быстрый прорыв. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка			
16	Передачи мяча в движении различными способами.			
17	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.			
18	Учебная игра. Нападение против зонной защиты(2*1*2)			
19	Передачи мяча в движении различными способами.			
20	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением.			
21	Учебная игра. Нападение против зонной защиты			
22	(1*3*1)			
23	Сочетание приемов : ведение , передача, бросок.			
24	Сочетание приемов : ведение , передача, бросок.			
25	Учебная игра. Нападение против личной защиты.			
26	Индивидуальные действия в защите(перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча)			
27	Бросок полукрюком в движении.			
Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов.				
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств.			
29	Строевые упражнения.Упражнения на перекладине.			
30	Эстафеты с элементами акробатики, гимнастики.			
31	Контроль - подтягивание в висе. Башкирская национальная игра «Уральский мяч»			
32	Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату в два приема			
33	Эстафеты с элементами акробатики, гимнастики.			
34	Лазанье по канату в два приема. Прикладные упражнения			
35	Лазанье по канату в два приема. Прикладные упражнения			
36	Эстафеты с элементами акробатики, гимнастики.			
37	Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату			
38	Акробатика. Разучивание комплекса акробатических упражнений.			
39	Эстафеты с элементами акробатики, гимнастики.			
40	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей			
41	Акробатика. Разучивание комплекса акробатических упражнений			
42	Эстафеты с элементами акробатики, гимнастики.			
43	Акробатика. Разучивание комплекса акробатических упражнений.			
44	Акробатика. Разучивание комплекса акробатических упражнений.			

45	Эстафеты с элементами акробатики, гимнастики. Башкирская национальная игра «Поймай воробья поясом».			
Раздел 4. Лыжная подготовка – 18 часов.				
46	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основные требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки.			
47	Одновременный одношажный ход.			
48	Эстафеты с элементами лыжной подготовки			
49	Одновременный одношажный ход.			
50	Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант. «Биатлон»			
51	Эстафеты с элементами лыжной подготовки			
52	Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант. «Биатлон»			
53	Коньковый ход. Подготовка к сдаче норм ГТО.			
54	Эстафеты с элементами лыжной подготовки			
55	Торможение плугом упором. Прохождение дистанции до 3,5 км			
56	Торможение плугом упором. Прохождение дистанции до 3,5 км			
57	Эстафеты с элементами лыжной подготовки			
58	Игры «Гонка с преследованием». Прохождение дистанции до 4 км.			
59	Переход с одновременных ходов на попеременные.			
60	Эстафеты с элементами лыжной подготовки			
61	Переход с хода на ход в зависимости от дистанции.			
62	Прохождение дистанции до 5 км.			
63	Эстафеты с элементами лыжной подготовки			
Раздел 5. Элементы единоборств – 6 часов.				
64	Элементы единоборств. Техника безопасности на уроках единоборств. Стойки борьбы лежа и стоя.			
65	Приемы борьбы лежа и стоя.			
66	Подвижная игра «Сила и ловкость».			
67	Силовые упражнения и единоборства в парах. Подготовка к сдаче норм ГТО.			
68	Правила соревнований по борьбе. Самостраховка.			
69	Приемы борьбы за выгодное положение. Страховка. Учебная схватка.			
Раздел 6. Волейбол – 12 часов				
70	Стойки и передвижения игроков. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.			
71	Верхняя передача мяча.			
72	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.			
73	Прямой нападающий удар. Башкирская национальная игра «Стрелок»			
74	Блокировка нападающего удара. Страховка.			
75	Учебная игра. Индивидуальное и групповое блокирование.			

76	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.			
77	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.			
78	Учебная игра. Индивидуальное и групповое блокирование.			
79	Нападающий удар через сетку.			
80	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.			
81	Учебная игра. Позиционное нападение со сменой мест.			
Раздел 7. Элементы техники национальных видов спорта – 6 часов.				
82	Спортивная национальная борьба «КУРЭШ» Падение на бок, перекаатс одного бока на другой, кувырк вперед с перекаатом поруке и плечу.			
83	Падение на бок через партнера. Стойка и передвижения в стойке.			
84	Захват туловища, ног с последующим приподниманием партнера, переворот с захватом дальней руки, захват рук с боку.			
85	Освобождение от захвата, приемы борьбы за выгодное положение, борьба за предмет.			
86	Сбивание захватом туловища, захват руки двумя руками, задней подножке, передней.			
87	Борьба стоя на коленях, маневрирование и захваты партнера за кисть, ноги, туловище.			
Раздел 8. Легкая атлетика – 9 часов.				
88	Спринтерский бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.			
89	Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств.			
90	Биохимические особенности техники плавания. Эстафеты с элементами легкой атлетики			
91	Прыжок в высоту. Переход через планку. Приземление.			
92	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Подготовка к сдаче норм ГТО.			
93	Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах. Эстафеты с элементами легкой атлетики.			
94	Метание гранаты из различных исходных положений.			
95	Доврачебная помощь пострадавшему. Метание гранаты из различных исходных положений.			
96	Правила плавания в открытом водоёме. Эстафеты с элементами легкой атлетики.			
Раздел 9. Футбол – 6 часов.				
97	Техника передвижений остановок, поворотов и стоек. Удары по мячу.			
98	Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника ведения мяча и ударов по воротам. Учебная игра.			
99	Тактика игры. Учебная игра.			

100	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника			
102	Олимпийские игры древности и современности. Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2,3:3, 2:1. с атакой и без атаки ворот			