

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 2»**

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании педагогического  
совета

Протокол № 1  
от 24.08. 2022г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

приказом директора  
МБОУ «Лицей №2»  
№ 200/1 от 24.08. 2022г.

  
Фоминская Е.А./



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по предмету «Физическая культура» для 10 класса  
среднее общее образование  
базовый уровень  
на 2022/2023 учебный год**

Составители:  
Игнатенко Ольга Викторовна  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории,

г. Барнаул  
2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 10 класса разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, с утверждённым годовым календарным учебным графиком и учебным планом (приказ №200/1-осн от 24.08 22г.), на основании авторской рабочей программы (предметная линия учебников В.И. Ляха, 10-11 классы) Москва, «Просвещение», 2021 год

Авторская программа рассчитана на 3 часа в неделю, всего 102 часов; рабочая программа разработана на 3 часа в неделю, 105 часов. Согласно авторской программе предусмотрено 102 часа, но исходя календарного графика МБОУ «Лицей №2» 35 рабочих недель, поэтому 105 часов. Вариативная часть предусматривает 14 часов: 9 часов из которых добавлены на раздел «Легкая атлетика» и 6 часов на раздел «Спортивные игры».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

*Основы знаний о физической культуре:* организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

*Легкая атлетика:* метание утяжеленных мячей весом 150г. и гранаты весом до 700г. На расстояние и в цели; кросс по пересеченной местности; бег с препятствиями; эстафеты с метанием, бегом, прыжками. Совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжки в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

*Спортивные игры:* игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий. Совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных, тактических действий и нападений и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол)

*Гимнастика с элементами акробатики:* лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнером; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия. Освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

*Лыжная подготовка:* преодоление подъемов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов), эстафеты с преодолением полос препятствий. Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанций.

*Элементы единоборств:* приемы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов. Совершенствование техники приемов самостраховки, приемов борьбы лежа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ 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.

#### *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 гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

*Предметные результаты:*

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

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

- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

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

## **ФОРМЫ КОНТРОЛЯ КАЧЕСТВА УСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ**

Оценка успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» ставится, если учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» ставится, если учащийся имеет незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» ставится, если учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» ставится, если учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно- оздоровительной деятельности.

*Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).*

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

*Критерии оценки успеваемости по основам знаний*

Оценка «5»- выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2»- выставляется за непонимание материала программы

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1	<b>Базовая часть</b>	<b>90</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	7
1.2	Спортивные игры	20 (+ 6 ч. из вариативной части)
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Лыжная подготовка	17
1.5	Легкая атлетика	20 (+ 9 ч. из вариативной части)
1.6.	Элементы единоборств	8
	<b>ИТОГО:</b>	<b>105</b>

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, 10 КЛАСС**

№ п/п	№ в разд еле	Наименование разделов, темы уроков	Лабораторные, практические, контрольные работы	Дата		Примечания
				По плану	Фактически	
<b><i>Знания о физической культуре 7 часов (2 час)</i></b>						
1.	1	Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности.		01.09		
2.	1	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями		03.09		
<b><i>Легкая атлетика 29 часов (17 часов)</i></b>						
3.	1	<i>Знания.</i> Биомеханические основы техники бега, прыжков и метания. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических		05.09		

		упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований				
4.	2	<i>Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон.</i>		08.09		
5.	3	<i>Совершенствование техники спринтерского бега. Бег на результат на 100 м</i>		10.09		
6.	4	<i>Совершенствование техники спринтерского бега. Эстафетный бег</i>		12.09		
7.	5	<i>Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин</i>		15.09		
8.	6	<i>Совершенствование техники длительного бега. Бег на 3000 м</i>		17.09		
9.	7	<i>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега</i>		19.09		
10.	8	<i>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега</i>		22.09		
11.	9	<i>Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на</i>		24.09		



		дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.				
12.	10	<i>Совершенствование техники метания в цель и на дальность.</i> Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) с расстояния до 20 м		26.09		
13.	11	<i>Совершенствование техники метания в цель и на дальность</i> Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние;		29.09		
14.	12	<i>Совершенствование техники метания в цель и на дальность</i> Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, в горизонтальную цель (2 2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2 2 м) с расстояния 10—12 м.		01.10		
15.	13	<i>Совершенствование техники метания в цель и на дальность</i> Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, в горизонтальную цель (2 2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2 2 м) с расстояния 10—12 м.		03.10		

16.	14	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1—4 шагов вперёд вверх на дальность и заданное расстояние		06.10		
17.	15	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1—4 шагов вперёд вверх на дальность и заданное расстояние		08.10		
18.	16	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега		10.10		
19.	17	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега		13.10		
<b>Спортивные игры. Гандбол (4 часа)</b>						
20.	1	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и передачи мяча.		15.10		
21.	2	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча		17.10		
22.	3	Совершенствование техники защитных действий.		20.10		

		Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.				
23.	4	Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		22.10		
<b><i>Знания о физической культуре 7 часов ( 3часа)</i></b>						
24.	1	Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Адаптивная физическая культура.		24.10		
25.	2	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.		27.10		
26.	3	Основы организации двигательного режима. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.		07.11		
<b><i>Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)</i></b>						

27.	1	<p><i>Знания.</i>          Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.          Особенности методики занятий с младшими школьниками.          Техника безопасности при занятиях гимнастикой.          Оказание первой помощи при травмах</p>		10.11		
28.	2	<p><i>Совершенствование строевых упражнений.</i>          Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении</p>		12.11		
29.	3	<p><i>Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.</i>          Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении</p>		14.11		
30.	4	<p><i>Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.</i>          Ю: Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг),.          Д: Комбинации упражнений с обручами, булавами,</p>		17.11		

		лентами.				
31.	5	<i>Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.</i> Ю: Упражнения с штангой, на тренажёрах, с эспандерами. Д: Комбинации упражнений со скакалкой, большими мячами.		19.11		
32.	6	<i>Развитие координационных способностей.</i> Ю: пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; Д: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь		21.11		
33.	7	<i>Развитие координационных способностей</i> Ю: вис согнувшись, прогнувшись, сзади; Д: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь		24.11		
34.	8	<i>Развитие координационных способностей</i> Ю: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре; Д: толчком двух ног вис углом.		26.11		
35.	9	<i>Развитие координационных способностей</i> Ю: стойка на плечах из седа ноги врозь. Д: равновесие на нижней		28.11		
36.	10	<i>Развитие координационных способностей.</i> Ю: подъём переворотом,		01.12		

		подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад Д: упор присев на одной ноге, соскок махом.				
37.	11	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i> Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость.		03.12		
38.	12	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i> Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног.		05.12		
39.	13	<i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i> Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами		08.12		
40.	14	<i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i> Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча		10.12		
41.	15	<i>Развитие гибкости.</i> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.		12.12		
42.	16	<i>Развитие гибкости.</i> Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами		15.12		

43.	17	Самостоятельные занятия. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями		17.12		
44.	18	Овладение организаторскими умениями. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками		19.12		
<b>Элементы единоборств (8 часов)</b>						
45.	1	Знания. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца		22.12		
46.	2	Освоение техники владения приёмами. Приёмы самостраховки.		24.12		
47.	3	Освоение техники владения приёмами. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка		26.12		
48.	4	Развитие координационных способностей. Пройденный материал по приёмам единобор		09.01		

		ства				
49.	5	<i>Развитие координационных способностей.</i> Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников»		12.01		
50.	6	<i>Развитие координационных способностей.</i> Подвижные игры типа «Борьба «Двое против двоих»		14.01		
51.	7	<i>Самостоятельные занятия.</i> Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами		16.01		
52.	8	<i>Освоение организаторских умений.</i> Умение судить учебную схватку противников в одном из видов единоборств.		19.01		
<b><i>Знания о физической культуре 7 часов ( 1часа)</i></b>						
53.	1	Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.		21.01		
<b><i>Лыжная подготовка (17 часов)</i></b>						



54.	1	Знания . Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях		23.01		
55.	2	Освоение техники лыжных ходов Переход с одновременных ходов на попеременные		26.01		
56.	3	Освоение техники лыжных ходов Переход с одновременных ходов на попеременные		28.01		
57.	4	Освоение техники лыжных ходов Переход с одновременных ходов на попеременные на оценку		30.01		
58.	5	Освоение техники лыжных ходов Преодоление подъемов и препятствий		02.02		
59.	6	Преодоление подъемов и препятствий		04.02		
60.	7	Освоение техники лыжных ходов Преодоление подъемов и препятствий на оценку		06.02		

61.	8	<i>Освоение техники лыжных ходов</i> Спуски в средней стойке		09.02		
62.	9	<i>Освоение техники лыжных ходов</i> Спуски в средней стойке на оценку		11.02		
63.	10	<i>Освоение техники лыжных ходов</i> Повороты переступанием		13.02		
64.	11	<i>Освоение техники лыжных ходов</i> Торможение «плугом»		16.02		
65.	12	<i>Освоение техники лыжных ходов</i> Торможение «плугом» на оценку		18.02		
66.	13	<i>Освоение техники лыжных ходов</i> Прохождение дистанции до 5км(д), до 6км(ю)		20.02		
67.	14	<i>Освоение техники лыжных ходов</i> Прохождение дистанции до 5км(д), до 6км(ю)		25.02		
68.	15	<i>Освоение техники лыжных ходов</i> Прохождение дистанции до 5км(д), до 6км(ю)		27.02		
69.	16	<i>Освоение техники лыжных ходов</i> Прохождение дистанции до 5км(д), до 6км(ю)		02.03		
70.	17	<i>Освоение техники лыжных ходов</i> Эстафеты с преодолением препятствий		04.03		
<b><i>Спортивные игры Волейбол (7 часов)</i></b>						
71.	1	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек		06.03		

72.	2	Совершенствование техники приёма и передачи мяча		09.03		
73.	3	Совершенствование техники подачи мяча		11.03		
74.	4	Совершенствование техники нападающего удара		13.03		
75.	5	Совершенствование техники защитных действий		16.03		
76.	6	Совершенствование тактики игры		18.03		
77.	7	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей		20.03		
<b><i>Спортивные игры Баскетбол (7 часов)</i></b>						
78.	1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек		23.03		
79.	2	Совершенствование ловли и передачи мяча		03.04		
80.	3	Совершенствование техники владения мяча		06.04		
81.	4	Совершенствование техники бросков мяча		08.04		
82.	5	Совершенствование техники защитных действий		10.04		
83.	6	Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей		13.04		
84.	7	Совершенствование тактики игры		15.04		
85.	8	Овладение игрой и комплексное развитие		17.04		

		психомоторных способностей				
<i>Знания о физической культуре 7 часов ( 1 часа)</i>						
86.	1	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение		20.04		
<i>Легкая атлетика (12 часов)</i>						
87.	1	<i>Развитие выносливости.</i> Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями.		22.04		
88.	2	<i>Развитие выносливости.</i> Бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты		24.04		
89.	3	<i>Развитие выносливости.</i> Круговая тренировка		27.04		
90.	4	<i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i> Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.		29.04		
91.	5	<i>Развитие скоростных способностей.</i> Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной		04.05		

		скоростью, изменением темпа и ритма шагов				
92.	6	<i>Развитие координационных способностей.</i> Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения		06.05		
93.	7	<i>Развитие координационных способностей.</i> Бег с преодолением препятствий и на местности		11.05		
94.	8	<i>Развитие координационных способностей.</i> Барьерный бег.		13.05		
95.	9	<i>Развитие координационных способностей.</i> Прыжки через препятствия и на точность приземления.		15.05		
96.	10	<i>Развитие координационных способностей.</i> Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками		18.05		
97.	11	<i>Самостоятельные занятия.</i> Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.		20.05		

98.	12	Совершенствование организаторских умений. Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками.		22.05		
<b>Спортивные игры (7 часов)</b>						
99.	1	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча		25.05		
100.	2	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей		27.05		
101.	3	Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры		29.05		
102.	4	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.				
103.	5	Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование				

		силовых, пространственных и временных				
104.	6	Развитие выносливости. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Овладение организаторскими умениями				
105.	7	Углубление знаний о спортивных играх. Самостоятельные занятия				

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

1. Физическая культура. 10-11 классы.: учеб. Для общеобразовательных организаций: базовый уровень/В.И. Лях, Просвещение, 2017год.
2. «Физическая культура» рабочая программа (предметная линия учебников В.И.Ляха 10-11 классы: учеб. Пособие для общеобразовательных организаций М., «Просвещение», 2021 год.
3. Физическая культура Методические рекомендации 810-11 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций /В.И.Лях- М: Просвещение,2017



