

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 24» с. Богуславец  
Красноармейского муниципального района Приморского края**

«Рассмотрено» на заседании  
ШМО \_\_\_\_\_  
« 30 » августа 2021 г

*Лукьян*

«Согласованно» с зам. директора  
по УМР *Л.В.* Л.В. Рокина  
« 31 » августа 2021 г

« Утверждаю»  
Директор школы  
*Т.А.* Т.А. Немцева  
« 31 » августа 2021г



**Календарно-тематическое планирование  
к рабочей программе  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
10 класс**

Составила:  
учитель физической культуры и ОБЖ  
первой категории Рязанова А.Э.

Богуславец - 2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с образовательной программой образования МКОУ «СОШ № 24» с. Богуславец на основе федерального государственного образовательного стандарта (II), комплексной программы физического воспитания учащихся на использование учебно-методического комплекта: «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

### Содержание программы

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объёму содержания образования по предметному курсу, и с учётом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

На уроках в 10 классе выделяют 68 часов (2 часа в неделю), базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Учебный план МКОУ «СОШ № 24» с. Богуславец рассчитан на 34 учебные недели. Рабочая программа составляет 68 часов (2 часа в неделю).

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 10 класса по разделу «Основы знаний» должны

#### **Знать:**

правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми;  
влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;  
понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;  
приемы закаливания во все времена года;  
упрощенные правила игры баскетбол, волейбол;  
основы выполнения гимнастических упражнений;  
упражнения для развития физических качеств;  
значение гимнастических упражнений для сохранения ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ;  
цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.  
историю возникновения игры волейбол;  
легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

#### **Уметь:**

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

**Требования к знаниям.** Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях. Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья. Упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирование фигуры у девочек. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств.

### **Результаты изучения учебного предмета.**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Кол-во часов
1	легкая атлетика	Вовлечение учащихся в конкурсную активность, олимпиады	15
2	гимнастика с основами акробатики	Всероссийский урок «История самбо»	14
3	подвижные игры, элементы спортивных игр		24
4	Легкая атлетика		15
Итого			68

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССОВ (2 ЧАСА).

№ п.п.	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Домашнее задание	Дата проведения
<b>Легкая атлетика (15 часов)</b>							
1.	1 триместр. Основы знаний.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Повторение техники спринтерского бега. Обучение финишированию в беге на короткие дистанции. Повторение техники прыжков в длину с места. Развитие физических качеств.	Знать требования инструкции. Устный опрос.	Повторить инструктаж по Т.Б.	
2.	<b>Легкая атлетика.</b> Спринтерский бег.	Развитие скоростных способностей.	1	Повторение низкого старта и стартового разгона. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.).	Корректировка техники бега.	Медленный бег. Упражнения на пояс верхних конечностей.	
3.	Прыжки.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование эстафетного бега. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на осанку.	

4.	Прыжки. Спринтерский бег.	Развитие скоростных способностей	1	Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Совершенствование техники прыжка в высоту. Совершенствование эстафетного бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.	
5.	Спринтерский бег.	Контроль скоростных способностей	1	Контроль бега на 60 м. Совершенствование техники прыжка в высоту. Совершенствование эстафетного бега. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП.	
6.	Прыжки.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Повторение техники отталкивания в прыжках в длину. Совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.	
7.	Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль техники прыжка в высоту. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Демонстрировать технику прыжка в высоту.	Упражнения на осанку.	

8.	Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль прыжка в длину с места на результат. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП.	
	Метание.	Развитие координационных	1	Повторение техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники	Корректировка техники выполнения	Упражнения на пояс	

9.		способностей.		отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	упражнений.	верхних конечностей.	
10.	Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Демонстрировать технику прыжка в длину.	Упражнения на осанку.	
11.	Прыжки.	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.	
12.	Метание.	Контроль координационных способностей.	1	Контроль техники метания малого мяча в цель. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Демонстрировать технику метания мяча.	Упражнения на пояс верхних конечностей.	
13.	Полоса препятствий.	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.	
14.	Метание.	Контроль координационных способностей.	1	Контроль метания малого мяча в цель на результат. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на осанку.	



15.	Бег на выносливость.	Контроль общей выносливости.	1	Контроль бега на выносливость. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.	
<b>Баскетбол (12 часов)</b>							
16.	<b>Баскетбол.</b>	Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование техники накрывания мяча. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в защите. Совершенствование отбивания мяча. Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пояс нижних конечностей.	
17		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске. Совершенствование передач мяча в прыжке. Совершенствование групповых тактических взаимодействий.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на осанку.	
18.		Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование групповых тактических взаимодействий.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пояс верхних конечностей.	

19.		Контроль координационных способностей.	1	Контроль техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на осанку.	
20.		Развитие игрового мышления.	1	Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пресс.	
21.	2 триместр.	Контроль игрового мышления.	1	Контроль ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОФП.	
22.		Развитие быстроты реакции.	1	Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пояс верхних конечностей.	
23.		Развитие быстроты реакции.	1	Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Совершенствование групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на осанку.	

24.		Развитие силовых способностей.	1	Совершенствование группового тактического взаимодействия двух игроков в нападении «заслон с наведением». Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Учебная игра.	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пояс верхних конечностей.	
25.		Развитие силовых способностей.	1	Обучение групповому тактическому взаимодействию трех игроков в нападении «треугольник». Совершенствование группового тактического взаимодействия двух игроков в нападении «заслон с наведением». Развитие силы.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей	
26.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование тактических действий в защите «подстраховка», «переключение», «проскальзывание». Обучение групповому тактическому взаимодействию трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пресс.	
27.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Обучение блокированию нападающего защитником и овладению мячом при борьбе за отскок на своем щите. Совершенствование группового тактического взаимодействия двух игроков в нападении «заслон с наведением». Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «треугольник».	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей	

Гимнастика (14 часов)							
28.	Гимнастика.	Развитие гибкости. <b>Всероссийский урок «История самбо»</b>	1	Повторение строевых упражнений. Совершенствование кувырка прыжком. Совершенствование силовых упражнений на мышцы рук (юноши-подтягивание, девушки-отжимания).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.	
29.	II полугодие.	Контроль силовых способностей.	1	Совершенствование строевых упражнений. Контроль силовых упражнений на мышцы рук (юноши-подтягивание, девушки-отжимания). Совершенствование акробатических элементов.	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОФП.	
30.		Контроль гибкости.	1	Контроль кувырка прыжком. Совершенствование акробатических элементов. Совершенствование строевых упражнений. Обучение акробатической связке.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей	
31.		Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатической связки. Обучение ОРУ на гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых качеств (поднимание туловища за 30 сек.).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на осанку.	
32.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование акробатической связки. Совершенствование ОРУ на гимнастической стенке. Обучение стойке на руках. Развитие скоростно-силовых качеств (поднимание туловища за 30 сек.).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.	

33.		Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль скоростно-силовых качеств (поднимание туловища за 30 сек.). Совершенствование ОРУ на гимнастической стенке. Совершенствование акробатической связки. Обучение перевороту боком. Совершенствование стойки на руках.	Демонстрировать технику выполнения подъёма туловища.	ОФП.	
34.		Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование ОРУ на гимнастической стенке. Совершенствование акробатической связки. Совершенствование переворота боком. Совершенствование стойки на руках.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.	
35.		Контроль координационных способностей.	1	Контроль акробатической связки. Совершенствование переворота боком. Совершенствование стойки на руках. Обучение акробатической комбинации.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей	
36.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование переворота боком. Совершенствование стойки на руках. Совершенствование акробатической комбинации. Обучение опорному прыжку.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на осанку.	
37		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование переворота боком. Совершенствование стойки на руках. Совершенствование акробатической комбинации. Совершенствование опорного прыжка.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пресс.	
38.		Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование акробатической комбинации. Совершенствование опорного прыжка. Развитие физических качеств.	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОФП.	
39.		Контроль координационных способностей.	1	Контроль акробатической комбинации. Совершенствование опорного прыжка. Обучение комплексу калланетики (девушки) и	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних	

				атлетической гимнастики (юноши).		конечностей.	
40.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование опорного прыжка. Совершенствование комплекса калланетики (девушки) и атлетической гимнастики (юноши). Развитие физических качеств.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей	
41.		Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль опорного прыжка. Совершенствование комплекса калланетики (девушки) и атлетической гимнастики (юноши). Развитие физических качеств.	Демонстрировать технику опорного прыжка.	Упражнения на осанку.	
<b>Волейбол (12 часов)</b>							
42.	<b>Волейбол.</b>	Развитие скоростных способностей.  <b>Всемирный день иммунитета</b>	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейболом). Повторение приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите. Развитие физических качеств.	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пресс.	
43		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение нападающему удару. Обучение индивидуально-тактическим действиям в зонах. Развитие физических качеств.	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП.	
44.		Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нападающего удара. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.	
45.		Развитие координационных	1	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Обучение	Корректировка исполнения	Упражнения	

		способностей.		приему мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра).	упражнений.	на осанку.	
46.		Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование техники блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.	
47.		Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование техники блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Совершенствование групповых тактических действий. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей	
48.		Развитие координационных способностей.	1	Обучение командным тактическим действиям в нападении. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пресс.	
49		Контроль координационных способностей.	1	Контроль приема мяча сверху с последующим падением. Обучение командным тактическим действиям в защите. Совершенствование командных тактических действий в нападении. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники и тактики игры.	ОФП.	
50.		Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование командных тактических действий в защите. Совершенствование командных тактических действий в нападении. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пояс верхних конечностей.	
51.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование командных тактических	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних	

				действий в защите. Совершенствование командных тактических действий в нападении. Развитие физических качеств (учебная игра).		конечностей	
52.		Контроль скоростных способностей.	1	Контроль командных тактических действий в нападении и защите. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на осанку.	
53.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра).	Корректировка техники и тактики игры.	Упражнения на пресс.	
<b>Легкая атлетика (15 часов)</b>							
54.	Основы знаний.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика). Повторение техники спринтерского бега. Обучение финишированию в беге на короткие дистанции. Повторение техники прыжков в длину с места. Развитие физических качеств.	Знать требования инструкции. Устный опрос.	Повторить инструктаж по Т.Б.	
55.	<b>Легкая атлетика.</b> Спринтерский бег.	Развитие скоростных способностей.	1	Повторение низкого старта и стартового разгона. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.).	Корректировка техники бега.	Медленный бег. Упражнения на пояс верхних конечностей.	



56.	Спринтерский бег.	Развитие скоростных способностей.	1	Повторение техники передачи и приема эстафетной палочки. Совершенствование низкого старта. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Обучение технике прыжка в высоту. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.	
57.	Прыжки. Спринтерский бег.	Развитие скоростных способностей	1	Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Совершенствование техники прыжка в высоту. Совершенствование эстафетного бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пресс.	
58.	Спринтерский бег.	Контроль скоростных способностей	1	Контроль бега на 60 м. Совершенствование техники прыжка в высоту. Совершенствование эстафетного бега. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП.	
59.	Эстафетный бег.	Контроль эстафетного бега.	1	Контроль техники эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в высоту. Повторение приземления после прыжка в длину с места.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.	
60.	Прыжки.	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Повторение техники отталкивания в прыжках в длину. Совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.	
61.	Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль техники прыжка в высоту. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие физических качеств (спортивные игры).	Демонстрировать технику прыжка в высоту.	Упражнения на осанку.	

62.	Спринтерский бег.	Развитие скоростных способностей.	1	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пресс.	
63.	Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль прыжка в длину с места на результат. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.	Корректировка исполнения упражнений.	ОФП.	
64.	Метание.	Развитие координационных способностей.	1	Повторение техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Упражнения на пояс верхних конечностей.	
65.	Спринтерский бег.	Контроль скоростных способностей.	1	Контроль бега на 100 м. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка исполнения упражнений.	Упражнения на пояс нижних конечностей.	
66.	Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Демонстрировать технику прыжка в длину.	Упражнения на осанку.	
67.	Прыжки.	Контроль скоростно-силовых способностей.	1	Контроль прыжка в длину с разбега на результат. Обучение технике преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Корректировка техники выполнения упражнений.	ОФП.	

68.	Метание.	Контроль координационных способностей.	1	Контроль техники метания малого мяча в цель. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м).	Демонстрировать технику метания мяча.	Упражнения на пояс верхних конечностей.	
-----	----------	--	---	---	---------------------------------------	---	--

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

*В результате изучения физической культуры на профильном уровне ученик должен*

### **знать/понимать**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

### **уметь**

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

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

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.