

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Гимназия №63 Калининского района  
Санкт - Петербурга**

«РЕКОМЕНДОВАНО»

МО учителей физической культуры и ОБЖ  
Протокол № 7 от 08.06.2022 г.

Руководитель МО  /Курашевич С.С. /

«ПРИНЯТО»

Педагогический совет  
Образовательного учреждения

Протокол № 9 от 09.06.2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ Гимназии №63

Туманова О.Г.   
Приказ № 149 от 15.06.2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 10 «А, Б» класса  
(3 часа в неделю, 102 часа в год)**

Учитель - составитель: Матвеев Виталий Константинович  
высшая квалификационная категория

2022 – 2023 учебный год

Санкт-Петербург

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка-----	3
1.1 Общая характеристика программы курса-----	3
1.2 Личностные, метапредметные и предметные результаты изучения учебного курса-----	4
1.3 Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (9 класса) -----	7
1.4 Требования к результатам обучения и освоения содержания -----	8
1.5 Условия реализации курса-----	9
1.6 Формы и методы контроля достижения планируемых результатов -----	10
1.7 Критерии и нормы оценки знаний обучающихся-----	11
2. Тематическое планирование -----	14
3. Календарно-тематическое планирование -----	17

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1 Общая характеристика программы курса.

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена на основе:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (далее - РФ)»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования, с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.) ;
- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2014);
- Рабочей авторской программы «Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ авт.-сост. А.Н.Каигов, Г.И.Курьерова. – Изд. 3-е, испр.- Волгоград: Учитель, 2016- 169с.;
- Учебного плана ГБОУ Гимназии №63 Калининского района Санкт-Петербурга на 2022-2023 учебный год.

Рабочая программа курса конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам и темам. Она рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Данная программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее ДОТ) и может быть реализована с использованием исключительно этих технологий.

Данная программа составлена с учетом требований Рабочей программы воспитания ГБОУ Гимназии №63 и ее реализация в процессе организации учебной деятельности обеспечивает:

- установление взаимоотношений субъектов деятельности на уроке как отношений субъектов единой совместной деятельности, обеспечиваемой общими активными интеллектуальными усилиями;
- организацию на уроках активной деятельности учащихся, в том числе поисково- исследовательской, на разных уровнях познавательной самостоятельности (в этом и заключается важнейшее условие реализации воспитательного потенциала современного урока - активная познавательная деятельность детей);
- использование воспитательных возможностей предметного содержания через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

**Цель** рабочей программы школьного физического воспитания- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Особенностью образовательной программы является то что система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределение.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части- базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере усвоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень

физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Срок реализации программы – 1 год.

## 1.2 Требования к результатам обучения и освоения содержания.

### **Программа направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Универсальными** компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**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.

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

**Коммуникативные:**

- Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;
- Постановка вопроса;
- Работа в паре, группе, команде;
- Разрешение конфликтов.

**Регулятивные:**

- Соотнесение известного и неизвестного;
- Постановка проблемы;
- Целепологание;
- Планирование;
- Оценка;
- Самоконтроль;
- Способность к волевому усилию;

**Познавательные:**

- Формулирование цели;
- Выделение необходимой информации;
- Структурирование;
- Выбор эффективных способов решения учебной задачи;
- Рефлексия;
- Анализ и синтез;
- Сравнение;
- Классификация;
- Действия постановки и решения проблемы.

**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 ее 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### 1.3 Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10 класса)

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		X (ю., д.)
1	<b>Базовая часть</b>	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	21
2	<b>Вариативная часть</b>	39
2.1	Баскетбол	21
2.2	Кроссовая подготовка	18
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

### 1.4. Требования к результатам обучения и освоения содержания.

#### 1. Учащийся должен знать:

**1.1. Естественные основы:** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**1.2. Социально-психологические основы:** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.



**1.3. Культурно- исторические основы:** Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

**1.4. Приемы закаливания:** Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

**1.5. Спортивные игры.**

**Волейбол:** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол:** Терминология избранной игры, правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики:** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**1.7. Легкоатлетические упражнения:** Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Помощь в судействе.

**1.8. Лыжная подготовка:** Правила и организация проведения занятий и соревнований по лыжам, техника безопасности при проведении занятий и соревнований.

**2. Учащийся должен уметь:**

**2.1. В разделе легкая атлетика:** бег на результат 100 м. бег в равномерном темпе до 18 минут. Бег 2000; 3000 метров, метать гранату на дальность с 4-5 бросковых шагов, бросок и ловля набивного мяча, выполнять всевозможные прыжки и многоскоки, легкоатлетические упражнения.

**2.2. В разделе гимнастика:** строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в парах с предметами, освоение и усовершенствование висов и упоров, освоение опорных прыжков, освоение акробатических упражнений, лазание по канату, прыжки со скакалкой.

**2.3. В разделе спортивные игры:** выполнять стойки и перемещения, повороты, остановки, ускорения, ловить и передавать мяч, вести мяч, броски, передачи, подачи, уметь играть по упрощенным правилам.

## 1.5 Условия реализации курса.

- **Ресурсное обеспечение программы (УМК):**

**Литература для учителя:**

- Физическая культура. Лях В.И. «Физическая культура.10-11 классы: учеб. для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И.Лях. – 2-е изд. \_ М.: Просвещение, 2019. – 255с.
- Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича / авт.-сост. А.Н.Каинов.- Изд.3-е, испр.- Волгоград: Учитель,2019.-169с.

**Литература для обучающихся:**

- Физическая культура. Лях В.И. «Физическая культура.10-11 классы: учеб. для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И.Лях. – 2-е изд. \_ М.: Просвещение, 2019. – 255с.

- **Использование оборудования и инвентаря:** гимнастические скамейки; перекладины гимнастические пристеночные; стенка гимнастическая; щиты баскетбольные; граната, мячи набивные, малые теннисные, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, резиновые; гимнастические палки, скакалки, кубики, стойки, кегли; маты гимнастические; коврики гимнастические; обручи пластиковые; рулетка измерительная; сетка волейбольная; аптечка.

### 1.6 Формы и методы контроля достижения планируемых результатов.

- Формами промежуточной аттестации является сдача нормативов устные ответы по данной теме, творческие работы, сообщения.
- Диагностика усвоения учебного курса:

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Кл.	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 100 метров	16	10	15,2	15,0	14,7	17,2	16,6	16,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, м	16	10	170	195	230	155	170	210
Выносливость	Кросс, мин, 3000 (2000) м	16	10	17,00	16,00	15,00	12,40	11,40	10,10
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	16	10	5	9	15	7	12	20
Силовые	Подтягивание, раз	16	10	4	8	11	6	13	18
Скоростно-силовая выносливость	Прыжки со скакалкой за 1 мин, раз	16	10	80	110	130	90	120	140
Скоростно-силовые	Метание гранаты, м	16	10	22	26	32	11	13	18

### 1.7 Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### **Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

## Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

### Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

### Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки. Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные полугодия с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

### 2. Тематическое планирование.

№	Тема	Часы
1	Раздел: лёгкая атлетика. Спринтерский бег	1
2	Спринтерский бег	1
3	Бег 100 м.	1
4	Бег по пересечённой местности.	1
5	Бег по пересечённой местности.	1
6	Кросс 3000 м. (м), 2000 м. (д)	1
7	Метание гранаты	1
8	Метание гранаты на дальность	1
9	Прыжок в длину	1

10	Прыжок в длину с места	1
11	Челночный бег 3x10 м	1
12	Раздел - волейбол. Передача мяча сверху. Инструктаж по ОТ	1
13	Волейбол. Кроссовая подготовка	1
14	Передача мяча сверху	1
15	Приём мяча снизу	1
16	Волейбол. Кроссовая подготовка	1
17	Приём мяча снизу	1
18	Подача мяча	1
19	Волейбол. Кроссовая подготовка	1
20	Прямой нападающий удар	1
21	Прямой нападающий удар	1
22	Волейбол. Кроссовая подготовка	1
23	Подача мяча. Игра в волейбол	1
24	Игра в волейбол	1
25	Раздел – гимнастика. Прыжки на скакалке	1
26	Перестроение. Прыжки на скакалке	1
27	Висы. Подтягивания	1
28	Висы. Подтягивания в висячем положении, из виса лёжа	1
29	Висы. Отжимания	1
30	Висы. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, от скамейки	1
31	Акробатика. Кувырок вперёд	1
32	Акробатика. Кувырок вперёд	1
33	Акробатика. Кувырок назад	1
34	Акробатика. Стойка на лопатках	1
35	Акробатика. Кувырок назад	1
36	Акробатика. Наклон вперёд	1
37	Лазание по канату	1
38	Лазание по канату	1
39	Лазание по канату	1
40	Висы. Подъём в упор силой	1

41	Висы. Подъём в упор силой	1
42	Висы. Подъём переворотом	1
43	Висы. Подъём переворотом	1
44	Комплекс на бревне-д., перекладина-м.	1
45	Комплекс на бревне-д., перекладина-м.	1
46	Комплекс на бревне-д., перекладина-м.	1
47	Упражнения на гимнастической скамейке	1
48	Упражнения на гимнастической скамейке	1
49	Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1
50	Волейбол. Верхняя передача.	1
51	Волейбол. Верхняя передача.	1
52	Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1
53	Волейбол. Приём мяча снизу.	1
54	Волейбол. Приём мяча снизу.	1
55	Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1
56	Волейбол. Нападающий удар.	1
57	Волейбол. Нападающий удар.	1
58	Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1
59	Волейбол. Поддача мяча.	1
60	Волейбол. Поддача мяча.	1



61	Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1
62	Волейбол. Поддача – приём мяча.	1
63	Волейбол. Поддача – приём мяча.	1
64	Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1
65	Волейбол. Учебная игра.	1
66	Волейбол. Игровая практика	1
67	Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1
68	Волейбол. Игровая практика	1
69	Раздел – баскетбол. Основные правила игры в баскетбол	1
70	Ведение мяча	1
71	Баскетбол. Кроссовая подготовка	1
72	Варианты ведения мяча	1
73	Передачи мяча	1
74	Баскетбол. Кроссовая подготовка	1
75	Личная защита	1
76	Бросок с сопротивлением	1
77	Баскетбол. Кроссовая подготовка	1
78	Бросок с сопротивлением	1
79	Ведение мяча с сопротивлением	1
80	Баскетбол. Кроссовая подготовка	1
81	Бросок одной рукой от плеча	1
82	Бросок одной рукой от плеча	1
83	Баскетбол. Кроссовая подготовка	1
84	Штрафной бросок	1
85	Штрафной бросок	1

86	Баскетбол. Кроссовая подготовка	1
87	Передачи в движении	1
88	Позиционное нападение	1
89	Баскетбол. Кроссовая подготовка	1
90	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска	1
91	Раздел: лёгкая атлетика. Челночный бег 3x10 м.	1
92	ОРУ. Челночный бег 3x10 м.	1
93	Прыжок в длину с места.	1
94	Прыжок в длину с разбега.	1
95	Спринтерский бег	1
96	Спринтерский бег. Бег 100 м.	1
97	Бег на средние дистанции	1
98	Кросс 2000/3000 м.	1
99	Метание гранаты	1
100	Метание гранаты на дальность	1
101	Кроссовая подготовка	1
102	Кроссовая подготовка	1

### 3.Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата проведения			Тема урока	Ко ли че ст во ча со в	Элементы содержания	Планируемые результаты		Виды и формы контроля
	План	Клас с	Факт				Предметные	Метапредметные и личностные (УУД)	
<b>I четверть (24 ч.)</b>									
1		10А		Раздел: лёгкая атлетика. Спринтерский бег.	1	Инструктаж по охране труда при проведении занятий по лёгкой атлетике. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением 60м. Учить стартовый разбег. Развитие скоростных способностей	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать и выполнять технику безопасности во время уроков. Уметь играть в подвижные игры.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию.	Текущий
		10Б							
2		10А		Спринтерский бег.	1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30 м. Бег по дистанции 60- 100м. ОРУ. Челночный бег. СБУ. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами	Текущий
		10Б							
3		10А		Бег 100 м.	1	Бег 100м. на результат. ОРУ. Подвижные игры. Старты из различных положений. Развитие координационных способностей	Выполнять технику ходьбы и бега.	Уметь осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата	Учетный Бег 100м.
		10Б							
4		10А		Бег по пересечённой местности.	1	Бег в равномерном темпе 12 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Владеть способами наблюдения за величиной физических нагрузок	Текущий корректиро вка техники и тактики бега.
		10Б							

5		10А	Бег по пересечённой местности.	1	Бег в равномерном темпе 15 мин. ОРУ. Метание малого мяча. Челночный бег. Спортивные игры. Развитие выносливости	Выполнять технику ходьбы и бега.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Текущий корректировка техники и тактики бега.
		10Б						
6		10А	Кросс 3000 м. (м), 2000 м. (д)	1	ОРУ. Бег 3000/2000м. Восстановительные упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Учетный Кросс 3000/2000м.
		10Б						
7		10А	Метание гранаты	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ Эстафеты. Метание гранаты. Спортивные игры. Развитие скоростных способностей	Выполнять технику метания мяча. Знать правила спортивных игр.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Текущий, корректировка техники выполнения
		10Б						
8		10А	Метание гранаты на дальность	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ Эстафеты. Метание гранаты на дальность. Спортивные игры. Развитие скоростных способностей	Выполнять технику метания мяча. Знать правила спортивных игр.	Характеризовать явления (действия и поступки) давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта	Учетный Метание гранаты на дальность
		10Б						
9		10А	Прыжок в длину	1	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в цель. Спортивные игры. Развитие координационных способностей	Выполнять технику прыжков в длину. Знать правила спортивных игр.	Планировать собственную деятельность распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения	Текущий, корректировка техники выполнения
		10Б						
10		10А	Прыжок в длину с места	1	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Челночный бег 3x10 м. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1). Спортивные игры. Развитие координационных способностей	Выполнять технику прыжков в длину. Знать историю возникновения Олимпийских игр.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Учетный Прыжки в длину с места.
		10Б						

11		10А	Челночный бег 3х10 м	1	ОРУ. Челночный бег 3х10 м. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять технику поворотов. Знать правила спортивных игр.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения принятие и освоение социальной роли	Челночный бег 3х10
		10Б						
12		10А	Раздел - волейбол. Передача мяча сверху. Инструктаж по ОТ	1	Инструктаж по ОТ на уроках по спортивным играм. ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Развитие координационных способностей	Выполнять технику стоек и передвижений. Знать и выполнять технику безопасности во время уроков	Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания	Текущий, корректировка техники выполнения
		10Б						
13		10А	Волейбол. Кроссовая подготовка	1	Игра в волейбол. ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Играть в волейбол. Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Планировать собственную деятельность распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения	Текущий
		10Б						
14		10А	Передача мяча сверху	1	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками после перемещения вперед. Развитие координационных способностей	Выполнять технику верхней передачи мяча. Знать историю волейбола.	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи	Передача мяча сверху.
		10Б						
15		10А	Приём мяча снизу	1	ОРУ. Стойка, передвижение игрока. Перемещение в стойке. Передача/приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей	Выполнять технику приема мяча снизу. Знать правила спортивных игр	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения	Текущий, корректировка техники выполнения
		10Б						
16		10А	Волейбол. Кроссовая подготовка	1	Игра в волейбол. ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости	Играть в волейбол. Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Планировать собственную деятельность распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения	Текущий
		10Б						
17		10А	Приём мяча снизу	1	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Приём мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей	Выполнять технику приема мяча снизу. Знать правила спортивных игр	Уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.	Приём мяча снизу
		10Б						

18		10А		Подача мяча	1	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей	Выполнять технику подачи мяча. Знать правила игры мини-волейбол.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	Текущий, корректировка техники выполнения
		10Б							
19		10А		Волейбол. Кроссовая подготовка	1	Игра в волейбол. ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости	Играть в волейбол. Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Планировать собственную деятельность распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения	Текущий
		10Б							
20		10А		Прямой нападающий удар	1	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей	Выполнять технику прямого нападающего удара. Знать правила игры мини-волейбол	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Текущий, корректировка техники выполнения
		10Б							
21		10А		Прямой нападающий удар	1	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей	Выполнять технику прямого нападающего удара. Знать правила игры мини-волейбол	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Текущий, корректировка техники выполнения
		10Б							
22		10А		Волейбол. Кроссовая подготовка	1	Игра в волейбол. ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости	Играть в волейбол. Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Планировать собственную деятельность распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения	Текущий, корректировка техники выполнения
		10Б							
23		10А		Подача мяча. Игра в волейбол	1	Подача мяча. ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей	Выполнять технику стоек и передвижений. Знать правила игры мини-волейбол.	Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	Подача мяча
		10Б							

24	10А	Игра в волейбол	1	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из основных элементов (приём-передача-удар). Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей	Выполнять технику стоек и передвижений. Знать правила игры мини-волейбол	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Текущий, корректировка техники выполнения
	10Б						
<b>II четверть (24 ч.)</b>							
25	10А	Раздел – гимнастика. Прыжки на скакалке	1	Строевой шаг. ОРУ. Прыжки через скакалку. Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ОТ на уроках по гимнастике.	Знать и выполнять технику безопасности во время уроков. Уметь выполнять перестроения. Уметь прыгать на скакалке	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку	Текущий
	10Б						
26	10А	Перестроение. Прыжки на скакалке	1	Строевой шаг. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ. Подтягивания. Прыжки через скакалку. Кувырок вперёд. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь прыгать на скакалке на скорость и выносливость	Уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками	Учетный Прыжки на скакалке
	10Б						
27	10А	Висы. Подтягивания	1	ОФП. Упражнения на тренажёрах. Кроссовая подготовка. Подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять подтягивания в вися, из вися лёжа.	Владеть способами наблюдения за физическим развитием и физической подготовленности	Текущий, корректировка техники выполнения
	10Б						
28	10А	Висы. Подтягивания в вися, из вися лёжа	1	Перестроения. ОРУ. Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега - м. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд -д. Подтягивания. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять подтягивания в вися, из вися лёжа.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Учетный Подтягивания
	10Б						

29	10А	Висы. Отжимания	1	Перестроения. ОРУ. Подтягивания в висе(м.), из вися лёжа (д). Два кувырка вперёд слитно. Мост с помощью. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, от скамейки.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Текущий, корректировка техники выполнения
	10Б						
30	10А	Висы. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, от скамейки	1	ОФП. Упражнения на тренажёрах. Кроссовая подготовка. Подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, от скамейки.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Учетный Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа
	10Б						
31	10А	Акробатка. Кувырок вперёд	1	ОРУ. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа. Мост с помощью. Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие гибкости.	Выполнять технику акробатических упражнений.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Текущий, корректировка техники выполнения
	10Б						
32	10А	Акробатка. Кувырок вперёд	1	ОРУ. Мост из положения стоя. Переворот боком. Развитие силовых способностей.	Выполнять технику акробатических упражнений.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Кувырок вперёд
	10Б						
33	10А	Акробатка. Кувырок назад	1	ОФП. Упражнения на тренажёрах. Кроссовая подготовка. Подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	Выполнять технику акробатических упражнений.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Текущий, корректировка техники выполнения
	10Б						
34	10А	Акробатка. Стойка на лопатках	1	ОРУ. Кувырок вперёд, назад. Развитие координационных способностей.	Выполнять технику акробатических упражнений	видеть красоту движений	Текущий, корректировка техники выполнения
	10Б						
35	10А	Акробатка. Кувырок назад	1	ОРУ. Лазанье по канату. М.- подъём переворотом в упор махом и силой. Наклон вперёд. Развитие силовых способностей.	Выполнять технику акробатических упражнений.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Кувырок назад
	10Б						



36	10А	Акробатика. Наклон вперёд	1	ОФП. Упражнения на тренажёрах. Кроссовая подготовка. Подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	Выполнять технику упражнений на гибкость.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	УчетныйН аклон вперёд
	10Б						
37	10А	Лазание по канату	1	ОРУ с предметами. Наклон вперёд из положения сидя. Акробатический комплекс. М.- подъём переворотом в упор махом и силой. Развитие координационных способностей.	Выполнять технику строевых упражнений, лазание по канату.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий, корректировка техники выполнения
	10Б						
38	10А	Лазание по канату	1	ОРУ. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа. Акробатический комплекс. Развитие координационных способностей.	Выполнять технику строевых упражнений, лазание по канату.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий, корректировка техники выполнения
	10Б						
39	10А	Лазание по канату	1	ОФП. Упражнения на тренажёрах. Кроссовая подготовка. Подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	Выполнять технику строевых упражнений, лазание по канату.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Лазание по канату
	10Б						
40	10А	Висы. Подъём в упор силой	1	ОРУ с предметами. Подъём в упор силой. Акробатический комплекс. Развитие координационных способностей.	Выполнять технику подъёма в упор силой	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий, корректировка техники выполнения
	10Б						
41	10А	Висы. Подъём в упор силой	1	ОРУ. Лазанье по канату. Отжимания. Комплекс упражнений: д- на гимнастическом бревне; м- на перекладине. Развитие силовых способностей.	Выполнять технику подъёма в упор силой	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий, корректировка техники выполнения
	10Б						
42	10А	Висы. Подъём переворотом	1	ОФП. Упражнения на тренажёрах. Кроссовая подготовка. Подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	Выполнять технику подъёма переворотом.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий, корректировка техники выполнения
	10Б						

43	10А	Висы. Подъём переворотом	1	ОРУ. Комплекс упражнений: д- на гимнастическом бревне; м- на перекладине. Развитие координационных способностей.	Выполнять технику подъёма переворотом.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий, корректировка техники выполнения
	10Б						
44	10А	Комплекс на бревне-д., перекладина-м.	1	ОРУ. Подтягивания. Отжимания. Круговая тренировка. Развитие силовых способностей.	Выполнять технику упражнений в равновесии.	видеть красоту движений	Текущий, корректировка техники выполнения
	10Б						
45	10А	Комплекс на бревне-д., перекладина-м.	1	ОФП. Упражнения на тренажёрах. Кроссовая подготовка. Подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей.	Выполнять технику упражнений в равновесии.	видеть красоту движений	Текущий, корректировка техники выполнения
	10Б						
46	10А	Комплекс на бревне-д., перекладина-м.	1	ОРУ. Подтягивания. Отжимания. Круговая тренировка. Развитие силовых способностей.	Выполнять технику упражнений в равновесии.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Комплекс на бревне-д., перекладина-м.
	10Б						
47	10А	Упражнения на гимнастической скамейке	1	Преодоление препятствий прыжком. Расхождение вдвоём при встрече. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять технику упражнений на гимнастической скамейке.	Владеть способами наблюдения за физическим развитием и физической подготовленности	Текущий, корректировка техники выполнения
	10Б						
48	10А	Упражнения на гимнастической скамейке	1	Преодоление препятствий прыжком. Расхождение вдвоём при встрече. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять технику упражнений на гимнастической скамейке.	Владеть способами наблюдения за физическим развитием и физической подготовленности	Текущий, корректировка техники выполнения
	10Б						

**III четверть (30 ч.)**

49	10А	Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	СБУ. Упражнения на тренажёрах. ОФП. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	Кроссовая подготовка. Упражнения на тренажерах.	Владеть основами самоконтроля и самооценки	Текущий, корректировка техники выполнения
	10Б						
50	10А	Волейбол. Верхняя передача.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Выполнять технику верхней передачи.	Владеть основами самоконтроля и самооценки	Индивидуальный опрос.
	10Б						
51	10А	Волейбол. Верхняя передача.	1	Верхняя передача мяча. Приём мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технику верхней передачи	Уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	Текущий, корректировка техники выполнения
	10Б						
52	10А	Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	СБУ. Упражнения на тренажёрах. ОФП. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	Кроссовая подготовка. Упражнения на тренажерах.	Владеть основами самоконтроля и самооценки	Текущий, корректировка техники выполнения
	10Б						
53	10А	Волейбол. Приём мяча снизу.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Выполнять технику приема мяча снизу, верхней прямой подачи, передачи мяча.	Владеть основами самоконтроля и самооценки	Попеременный двухшажный ход (техника)
	10Б						

54	10А		Волейбол. Приём мяча снизу.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. Выполнять технику приема мяча снизу.	Уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	Текущий, корректировка техники выполнения
	10Б							
55	10А		Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	СБУ. Упражнения на тренажёрах. ОФП. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	Кроссовая подготовка. Упражнения на тренажерах.	Владеть основами самоконтроля и самооценки	Текущий, корректировка техники выполнения
	10Б							
56	10А		Волейбол. Нападающий удар.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Выполнять технику нападающего удара.	Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья	Текущий, корректировка техники выполнения
	10Б							
57	10А		Волейбол. Нападающий удар.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре. Техника нападающего удара.	Уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	Текущий, корректировка техники выполнения
	10Б							
58	10А		Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	СБУ. Упражнения на тренажёрах. ОФП. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	Кроссовая подготовка. Упражнения на тренажерах.	Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья	Текущий, корректировка техники выполнения
	10Б							

59	10А	Волейбол. Поддача мяча.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Выполнять технику подачи мяча.	Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья	Одновременные ходы (техника)
	10Б						
60	10А	Волейбол. Поддача мяча.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Выполнять технику подачи мяча. Играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	Текущий, корректировка техники выполнения
	10Б						
61	10А	Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	СБУ. Упражнения на тренажёрах. ОФП. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	Кроссовая подготовка. Упражнения на тренажёрах.	Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья	Текущий, корректировка техники выполнения
	10Б						
62	10А	Волейбол. Поддача – приём мяча.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Выполнять технику подачи и приемов мяча.	Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья	Текущий, корректировка техники выполнения
	10Б						
63	10А	Волейбол. Поддача – приём мяча.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Приём мяча двумя руками снизу.	Техника подачи и приемов мяча. Играть в волейбол по упрощённым правилам,	Уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	Текущий, корректировка техники

		10Б				Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять технические действия в игре		выполнения
64		10А		Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	СБУ. Упражнения на тренажёрах. ОФП. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	Кроссовая подготовка. Упражнения на тренажёрах.	Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья	Текущий, корректура техники выполнения
		10Б							
65		10А		Волейбол. Учебная игра.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья	Текущий, корректура техники выполнения
		10Б							
66		10А		Волейбол. Игровая практика	1	Комбинация из разученных перемещений. подача, приём, передача мяча. Игра по упрощённым правилам. ОФП. Развитие координационных способностей	Играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	Текущий, корректура техники выполнения
		10Б							
67		10А		Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	1	СБУ. Упражнения на тренажёрах. ОФП. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.	Кроссовая подготовка. Упражнения на тренажёрах.	Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья	Текущий, корректура техники выполнения
		10Б							
68		10А		Волейбол. Игровая практика	1	Комбинация из разученных перемещений. подача, приём, передача мяча. Игра по упрощённым правилам. ОФП. Развитие координационных способностей	Играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять технические действия в игре	Уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	Текущий, корректура техники выполнения
		10Б							

69	10А	Раздел – баскетбол. Основные правила игры в баскетбол	1	Основные правила игры в баскетбол. ОРУ с мячами. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ОТ на уроках по спортивным играм.	Играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;	Текущий, корректиро вка техники выполни я
	10Б						
70	10А	Ведение мяча	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Броски двумя руками от головы с места. Игра в по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи	Правила соревнован ий по баскетболу
	10Б						
71	10А	Баскетбол. Кроссовая подготовка	1	Игра в баскетбол. ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости	Играть в спортивные игры. Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректиро вка техники выполни я
	10Б						
72	10А	Варианты ведения мяча	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Броски двумя руками от головы с места. Игра в по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи	Техника ведения мяча
	10Б						
73	10А	Передачи мяча	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Броски двумя руками от головы с места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректиро вка техники выполни я
	10Б						
74	10А	Баскетбол. Кроссовая подготовка	1		Играть в спортивные игры. Выполнять технику	Уметь самостоятельно планировать пути достижения	Текущий,

		10Б				Игра в баскетбол. ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости	ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	корректировка техники выполнения
75		10А		Личная защита	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Личная защита. Броски двумя руками от головы с места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректировка техники выполнения
		10Б							
76		10А		Бросок с сопротивлением	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Личная защита. Броски двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией	Текущий, корректировка техники выполнения
		10Б							
77		10А		Баскетбол. Кроссовая подготовка	1	Игра в баскетбол. ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости	Играть в спортивные игры. Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректировка техники выполнения
		10Б							
78		10А		Бросок с сопротивлением	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Личная защита. Броски двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректировка техники выполнения
		10Б							
<b>IV четверть (24 ч.)</b>									
79		10А		Ведение мяча с сопротивлением	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита.	Играть в баскетбол по упрощённым правилам;	Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания	Текущий, корректировка



		10Б				Броски двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей	выполнять технические действия в игре		техники выполнения
80		10А		Баскетбол. Кроссовая подготовка	1	Игра в баскетбол. ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости	Играть в спортивные игры. Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректировка техники выполнения
		10Б							
81		10А		Бросок одной рукой от плеча	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита. Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректировка техники выполнения
		10Б							
82		10А		Бросок одной рукой от плеча	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита. Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Техника бросков мяча
		10Б							
83		10А		Баскетбол. Кроссовая подготовка	1	Игра в баскетбол. ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости	Играть в спортивные игры. Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректировка техники выполнения
84		10Б		Штрафной бросок	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректировка техники выполнения

85	10А	Штрафной бросок	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Текущий, корректировка техники выполнения
86	10Б	Баскетбол. Кроссовая подготовка	1	Игра в баскетбол. ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости	Играть в спортивные игры. Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректировка техники выполнения
87	10А	Передачи в движении	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Передачи мяча двумя руками от груди в движении с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректировка техники выполнения
88	10Б	Позиционное нападение	1	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания	Текущий, корректировка техники выполнения
89	10А	Баскетбол. Кроссовая подготовка	1	Игра в баскетбол. ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости	Играть в спортивные игры. Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр.	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректировка техники выполнения
90	10Б	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска		Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Играть в баскетбол по упрощённым правилам; выполнять технические действия в игре	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Игра в баскетбол

91		10А		Раздел: лёгкая атлетика. Челночный бег 3x10 м.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию	Текущий, корректировка техники выполнения
92		10Б		ОРУ. Челночный бег 3x10 м.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр	Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами	Челночный бег
93		10А		Прыжок в длину с места	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр	Уметь осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата	Текущий, корректировка техники выполнения
94		10Б		Прыжок в длину с места	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 30-40 м. Подвижные игры. Развитие скоростных способностей	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр	Владеть способами наблюдения за величиной физических нагрузок	Учетный Прыжок в длину с места
95		10А		Спринтерский бег	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег с ускорением 40-50 м. Спортивные игры. Развитие скоростных способностей	Выполнять технику ходьбы и бега. Бегать с максимальной скоростью (60 м). Знать правила спортивных игр	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Текущий, корректировка техники выполнения
96		10Б		Спринтерский бег. Бег 100 м.	1	ОРУ. Бег с ускорением 100 м. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Спортивные игры. Развитие скоростных способностей	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Учетный Бег 100 м.
97		10А		Бег на средние дистанции	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег до 3000 м. Эстафеты. Спортивные игры. Развитие скоростных способностей	Выполнять технику ходьбы и бега. Знать правила спортивных игр	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Текущий, корректировка техники выполнения

98		10Б		Кросс 2000/3000 м.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 2000/3000 м. Спортивные игры. Развитие скоростных способностей	Выполнять технику ходьбы и бега. Бегать 2000/3000 м.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Учетный Кросс 2000/3000 м.
99		10А		Метание гранаты	1	Метание гранаты (500/750 г.). Специальные беговые упражнения. Эстафеты. ОРУ. Спортивные игры. Развитие скоростных способностей	Выполнять технику метания гранаты. Знать правила спортивных игр.	Характеризовать явления (действия и поступки) давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта.	Текущий, корректировка техники выполнения
100		10Б		Метание гранаты на дальность	1	Метание гранаты на дальность. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. ОРУ. Спортивные игры. Развитие скоростных способностей	Выполнять технику метания гранаты. Знать правила спортивных игр	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Учетный Метание гранаты
101		10А		Кроссовая подготовка	1	ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (20 мин.), играть в спортивные игры. Знать правила игр.	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректировка техники выполнения
102		10Б		Кроссовая подготовка	1	ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (20 мин.), играть в спортивные игры. Знать правила игр.	Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы их решения.	Текущий, корректировка техники выполнения

Сокращения:

- 1.ОРУ-общеразвивающие упражнения
- 2.СБУ-специальные беговые упражнения
- 3.ОТ-охрана труда
- 4.ОФП-общая физическая подготовка