

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение Бондарская средняя общеобразовательная школа**

Принята методическим советом:
(Протокол от 30 мая 2018г. № 6)

Утверждена: О.Н.Соломатина
(Приказ от 31.05.2018 г. № 154)

—)

**Рабочая программа по физической культуре
среднего общего образования 10-11 классы**

срок реализации 2 -года

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

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

ЗАДАЧИ:

Оздоровительные :

- Укрепление здоровья.
- Содействие нормальному физическому развитию.
- Расширение функциональных возможностей организма.

Образовательные:

-Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей.

-Обучение жизненно важных двигательных умениям и навыкам

-Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

-Формирование знаний и способностей развития физических качеств Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой

-Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований

-Развитие функциональных возможностей организма основных физических качеств скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.

Воспитательные: Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья.

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

Сформированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания среднего (полного) образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности, теоретическую, практическую и физическую подготовку школьников

Нормативно – правовые документы:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития учащихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Тамбовской области от 01.10.2013 № 321 - З «Об образовании в Тамбовской области»;
- Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования;
- Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Управления Образования и науки Администрации Тамбовской области № 936 от 10.04.2009 «Об утверждении базисного учебного плана для образовательных учреждений, расположенных на территории Тамбовской области и реализующих программы общего образования»;
- Приказ Управления Образования и науки Администрации Тамбовской области от 01.03.2010 г № 634 «О внесении изменений в приказ управления образования и науки области от 10.04.2009 № 936 «Об утверждении базисного учебного плана для образовательных учреждений, расположенных на территории Тамбовской области и реализующих программы общего образования»;
- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Бондарская средняя общеобразовательная школа;
- Учебный план муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Бондарская средняя общеобразовательная школа.
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей);

Сведения о программе, на основании которой разработана рабочая программа.

Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич 4-е издание, Москва; Просвещение 2007. Допущено Министерством образования российской федерации.

Программа рассчитана на 105 часов в 10кл. и 102 часа в 11 классе.

Обоснование выбора примерной программы.

Выбор программы названного автора обусловлен тем, что она полностью соответствует федеральному компоненту государственного стандарта, базисному учебному плану, учебникам и учебным пособиям. Рабочая программа конкретизирует содержание тем образовательного стандарта, даёт распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Базовым результатом образования в области физической культуры является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

Информация о внесенных изменениях.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе авторской программы доктора педагогических наук В. И. Лях, кандидата педагогических наук А. А. Зданевич 4-е издание, Москва; Просвещение 2007г. с добавлением в раздел спортивные игры игру «Лепта».

Определение места и роли учебного курса.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы

человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «физическая культура» структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Место предмета в базисном учебном плане.

В соответствии с учебным планом, годовым календарным учебным графиком программа рассчитана на 105 часов-10кл., 102 часа -11кл., 3 часа в неделю.

<i>№</i>	<i>класс</i>	<i>предмет</i>	<i>Инвариантная часть</i>	<i>Вариантная часть</i>	<i>всего</i>
1	10	Физическая культура	3	-	105
2	11	Физическая культура	3	-	102

Формы организации образовательного процесса:

- уроки физической культуры;
- уроки с образовательно–познавательной направленностью;
- уроки с образовательно–обучающей направленностью;
- уроки с образовательно–тренировочной направленностью;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- спортивные соревнования и праздники;
- подвижные игры с предметами и без них;
- практические занятия в спортивном зале и на улице;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Технологии обучения:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение
- применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- информационно-коммуникационные технологии
- показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся:

- исследовательская деятельность;
- проектная деятельность;
- работа в парах;
- работа в группах различного состава.

формы контроля:

- фронтальный;
- индивидуальный;
- самостоятельная подготовка;
- тестовый.

Виды контроля:

- индивидуальный, текущий, этапный, итоговый

Информация об используемом учебнике.

Курс «Физическая культура реализуется по учебнику Физическая культура В.И.Лях, А.А.Зданевич. М. «Просвещение»

Содержание курса учебной программы по физической культуре в средней школе.

Основы знаний о физической культуре (на протяжении всех уроков).

1. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.
2. Всесторонность развития личности; укрепление здоровья.
3. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.
4. Способы планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками.
5. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.
6. Использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.
7. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.
8. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.
9. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни
10. Способы самоконтроля.
11. Достижения спортсменов на олимпийских играх (отечественных и зарубежных).
12. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий.

Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приёмы саморегуляции.

10-11 класс. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Легкая атлетика – 33 часа

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег по дистанции 50–100 м, финиширование. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств. Тестирование уровня физической подготовленности школьников по программе «Президентские состязания».

Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Разбег, отталкивание, приземление в прыжках. Челночный бег. Прыжок в длину с разбега на результат.

Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 5-7 шагов разбега.

Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. Биохимическая основа метания. Т/Б. Метание гранаты из различных положений. Метание гранаты на дальность на результат.

Кросс по пересеченной местности. Распределение сил по дистанции. Финиширование в беге на длинные дистанции. Бег на длинную дистанцию ю-3000м., д-2000м. Развитие выносливости.

Подготовка к сдаче Норм ГТО.

В результате изучения учащийся должен: Знать/понимать: правила ТБ на уроках легкой атлетики, роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Уметь: пробегать 30 м, 60 м, 100 м с низкого старта, прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность, преодолевать полосу препятствий, пробегать дистанцию 2000м (д), 3000м (м), метать мяч, гранату. Уметь прыгать в высоту, в длину.

Использовать: приобретенные знания и умения в практической деятельности.

Контрольные мероприятия: учет, тесты.

Волейбол – 10 часов

Терминология волейбола. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований.

Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом, в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу.

Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. Блокирование мяча. Подбор мяча после отскока от блока. Подстраховка игроков. Выход на ударную позицию. Нападающий удар, обманный удар.

Скидывание мяча. Роль пасующего игрока. Верхняя прямая подача. Прием подачи, передача к сетке в зону 3, передача в зону 4, 2, нападающий удар или передача мяча на сторону соперника в прыжке. Индивидуальные и командные действия в нападении и защите. Тактика игры. Судейство. Учебная игра.

В результате изучения учащийся должен:

Знать/понимать: правила игры в волейбол, основные приемы и тактические действия в волейболе, основы формирования двигательных действий.

Уметь: выполнять технические действия в игре, осуществлять прием и передачу мяча разными способами, играть в подвижные игры.

Использовать: приобретенные знания и умения в практической деятельности.

Контрольные мероприятия: учет, тесты.

Гимнастика с элементами акробатики – 21 час

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Строевые упражнения: повороты в движении направо, налево, кругом. Перестроение в движении «разведением и слиянием».

Общеразвивающие упражнения с предметами и без.

Акробатика: комбинации из ранее изученных элементов (11кл.- переворот боком).

Опорный прыжок: прыжок углом.

Брусья (Ю), брусья р/в (Д): комбинации из ранее изученных элементов.

Упражнения на равновесие (Д): комбинации из ранее изученных элементов.

Упр. в висе (Ю): подъем переворотом, выход силой. Подтягивание в висе (Ю), в висе лежа (Д).

Подготовка к сдаче Норм ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения на развитие гибкости, поднимание туловища из положения лежа на спине.

В результате изучения учащийся должен:

Знать/понимать: правила ТБ на уроках гимнастики, роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов, выполнять строевые упражнения, упражнения с гимнастическими палками, скакалками, мячами, выполнять упражнения на брусьях, перекладине, бревне.

Использовать: приобретенные знания и умения в практической деятельности.

Контрольные мероприятия: учет, тесты.

Лыжная подготовка – 21 час

Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовкой. Самоконтроль при занятиях лыжной подготовкой.

Строевая подготовка с лыжами в руках. Способы передвижения на лыжах. Передвижение попеременным 2-шажным ходом. Передвижение одновременными ходами: одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты. Передвижение на лыжах коньковым ходом. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 5 км.

Подготовка к сдаче Норм ГТО: передвижение на лыжах 3 км. – девушки, 5 км. - юноши.

В результате изучения учащийся должен:

Знать/понимать: правила ТБ на уроках лыжной подготовки, роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Уметь: передвигаться на лыжах со сменой ходов, передвигаться на подъемах и спусках, проходить дистанцию изученным ходом до 3 км, проходить лыжную гонку 3 км (д), 5 км (м).

Использовать: приобретенные знания и умения в практической деятельности.

Контрольные мероприятия: учет, тесты.

Баскетбол – 9 часов

Терминология баскетбола. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Штрафной бросок. Ведение мяча — два шага — бросок в кольцо (с трех точек). Передача мяча с продвижением в тройках (со сменой мест) — бросок в кольцо. Обманные движения с мячом на уход в одну сторону с последующим ведением в другую. Совершенствование бросков со средней дистанции.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

В результате изучения учащийся должен:

Знать/понимать: правила игры в баскетбол, основные приемы и тактические действия в баскетболе, основы формирования двигательных действий.

Уметь: выполнять технические действия в игре, осуществлять прием и передачу мяча разными способами, играть в подвижные игры.

Использовать: приобретенные знания и умения в практической деятельности.

Контрольные мероприятия: учет, тесты.

Лапта – 8 часов

Терминология. Правила игры. Техника безопасности. Организация и проведение соревнований.

Удары по мячу (далекие, высокие, диагональные). Тактика и взаимодействие игроков. Тактика игры в защите и нападении. Перебегание из города в город. Развитие координационных способностей. Игра.

Тактика и взаимодействие игроков.

В результате изучения учащийся должен:

Знать/понимать: правила игры в лапту, основные приемы и тактические действия в игре, основы формирования двигательных действий.

Уметь: выполнять технические действия в игре, играть в подвижные игры.

Использовать: приобретенные знания и умения в практической деятельности.

Контрольные мероприятия: учет.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов), предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «ГТО»

Подготовка к сдаче испытаний (тестов) ГТО:

На уроках легкой атлетики: бег на короткие дистанции (30м, 60м, 100м.), челночный бег 3*10м., прыжок в длину с места и с разбега, метание спортивного снаряда (весом 500г. и 700г.), бег на 2000м. и 3000м., кросс 3000м. по пересеченной местности.

На уроках гимнастики: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание в висе (м) и в висе лежа (д), упражнения на развитие гибкости, поднимание туловища из положения лежа на спине.

На уроках по лыжной подготовке: передвижение на лыжах 3км. – девушки, 5км. - юноши.

Учебно - тематический план.

10-11 классы

№	Название раздела	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	На протяжении всех уроков
2	Легкая атлетика	33

3	Спортивные игры.	27
	Волейбол	10
	Баскетбол	9
	Лапта	8
4	Гимнастика с элементами акробатики	21
5	Лыжная подготовка	21
6	Резерв(10кл)	3
	Итого:	105(10кл) 102(11кл)

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать

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

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

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

уметь

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

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

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

- выполнять приемы страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Литература и средства обучения.

1. Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2009 .

2«Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: Учитель,2008.

3. Г.П.Попова. Дружить со спортом и игрой. - Волгоград: Учитель, 2008.

4. В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. – М.: Просвещение, 2011.

5. Интернет – ресурсы.

Материально-техническое обеспечение:

3.1. Щиты баскетбольные -	8шт.
3.2. Стенка гимнастическая-	7шт.
3.3. Скамейки гимнастические	15шт.
3.4. Стойки волейбольные	1ком.
3.5. Ворота для мини - футбола	1ком.
3.6. Бревно гимнастическое	1шт.
3.7. Перекладина гимнастическая пристенная	1шт.
3.8. Брусья гимнастические	3шт.
3.9. Канат для лазания	1шт.
3.10. Маты гимнастические	20шт.
3.11. Перекладина навесная универсальная	2шт.
3.12. Столы для настольного тенниса	4шт.
3.13. Комплекты для настольного тенниса	10ком.
3.14. Мячи футбольные	7шт.
3.15. Мячи баскетбольные	15шт.

3.16. Мячи волейбольные	10шт.
3.17. Сетка волейбольная	1шт.
3.18. Мячи набивные	60шт.
3.19. Лыжные комплекты	60шт.
3.20. Снаряды для метания (ядро, граната, мячи)	1шт., 10шт., 10шт.
3.21. Легкоатлетические барьеры	3шт.
3.22. Стойки для прыжков в высоту	2ком.
3.23. Аптечка медицинская	1шт.
3.24. Кольца гимнастические	1шт.
3.25. Щит для метания в цель навесной	2шт.
3.26. Палки гимнастические	25шт.
3.27. Конь гимнастический	2шт.
3.27. Козел гимнастический	2шт.
3.28. Обручи	20шт.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 10-11 классов по «Комплексной программе физического воспитания».

Автор В. И. Лях, А. А. Зданевич.

105

часов(10кл.); 102 часа (11кл.), 3 часа в неделю

№ урока п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата		Виды и формы контроля	Приме чание
			по плану	Факти чески		
	Лёгкая атлетика-17ч					
1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50–60 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	1			текущий	
2-3	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	2			текущий	
4	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 90–100 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	1			текущий	
5	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1			учет	
6-7	Тестирование уровня физической подготовленности школьников по программе «Президентские состязания».	2			индивиду альный	

8-9	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов(отталкивание). Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	2			учет текущий	
10	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Разбег Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Приземление в прыжках Основы прыжков.	1			текущий	
11	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			учет	
12-13	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Т/Б.	2			текущий	
14	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике,	1			текущий	
15	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1			учет	
16	Кросс по пересеченной местности. Т/Б. в беге. Развитие выносливости. Распределение сил по дистанции. Финиширование в беге на длинные дистанции.	1			текущий	
17	Пробегание в медленном темпе зачетную дистанцию. Развитие выносливости.	1			учет	

Волейбол – 10 часов.

18	Инструктаж по ТБ Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Развитие координационных способностей.	1			текущий	
19-22	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	4			текущий	
23-24	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	2			текущий	
25	Расстановка игроков команды защиты. Т/Б в игре. Блокирование мяча. Подбор мяча после отскока от блока. Подстраховка игроков. Двухсторонняя игра.	1			текущий	
26	Выход на ударную позицию. Нападающий удар, обманный удар. Скидывание мяча. Роль пасующего игрока. Двухсторонняя игра.	1			текущий	
27	Прием подачи, передача к сетке в зону 3, передача в зону 4, 2, нападающий удар или передача мяча на сторону соперника в прыжке. Тактика игры. Судейство. Т/Б.	1			текущий	

Гимнастика- 21ч

28-29	<p>Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Перекладина: подтягивание в висе, подъем переворотом. Акробатика, узкая опора: повтор ранее изученных элементов. Развитие силы.</p>	2			текущий	
30-31	<p>Повороты в движении (О). Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Развитие силы. Брусья: повтор ранее изученных элементов, сгибание и разгибание рук в упоре. Брусья р/в: вскок в упор прогнувшись, опускание в вис сидя, вис прогнувшись, переворот в упор. Соскок с поворотом. Опорный прыжок: прыжок углом.</p>	2			текущий учет	
32-33	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Перекладина: подтягивание в висе (О), подъем переворотом. Акробатика: Ю. длинный кувырок, кувырок вперед и назад. Стойка на голове с выходом в стойку на руках (с помощью.) равновесие. Д. мост, равновесие, кувырки. Узкая опора: ходьба по бревну -повороты -соскок прогнувшись.</p>	2			текущий учет	
34-35	<p>Перестроение в движении «разведением и слиянием». ОРУ на гибкость. Развитие силы.</p> <p>Опорный прыжок: прыжок углом.</p> <p>Брусья: комбинация из ранее изученных элементов, сгибание и разгибание рук в упоре (О). Брусья р/в: вскок в упор прогнувшись, опускание в вис</p>	2			текущий учет	

	<p>сидя, вис прогнувшись, переворот в упор. Соскок с поворотом.</p> <p>Д-сгибание и разгибание рук в упоре лежа (О).</p>					
36-37	<p>Ю. равновесие, кувырок вперед - назад, стойка на голове и руках (О), кувырок -прыжок пр-сь.</p> <p>Д. «Ласточка»-кувыров вперед-назад- стойка на лопатках-кувырок в полушпагат-мост (О).</p> <p>Перекладина, подъем переворотом, выход силой. Узкая опора: ходьба по бревну - повороты -соскок прогнувшись.</p>	2			текущий учет	
38-39	<p>Перестроение в движении «разведением и слиянием». ОРУ на гибкость. Развитие силы. Опорный прыжок: прыжок углом (О). Брусья: комбинация из ранее изученных элементов, сгибание и разгибание рук в упоре.</p> <p>Брусья р/в: вскок в упор прогнувшись, опускание в вис сидя, вис прогнувшись, переворот в упор. Соскок с поворотом.</p>	2			текущий учет	
40-41	<p>Ю. равновесие, кувырок вперед - назад, стойка на голове и руках, кувырок- прыжок пр-сь. Д. «Ласточка»-кувырок вперед-назад-стойка на лопатках-кувырок в полушпагат-мост. Перекладина, подъем переворотом (О), выход силой. Узкая опора: ходьба по бревну -повороты -соскок прогнувшись (О).</p>	2			текущий учет	
42-43	<p>Ю. И.П. - упор на предплечьях, размахивание, подъем махом вперед, сед ноги врозь, перехват, стойка на предплечьях, кувырок вперед, упор , размахивание , соскок махом назад с поворотом</p>	2			текущий учёт	

	на 90 градусов. Вис сидя, толчком одной махом другой-вис прогнувшись, оборот вперед в упор, сед углом рука в сторону, встать, равновесие, соскок махом назад. Упр. на брусках (О).					
44-45	Ю. Перекладина: выход силой. Акробатика: равновесие, кувырок вперед -назад, стойка на голове и руках, кувырок- прыжок пр-сь. Д. «Ласточка»-кувырок вперед- назад- стойка на лопатках-кувырок в полушпагат-мост. Комбинации на акробатике.	2			текущий учёт	
46-47	Ю. Перекладина: выход силой (О) - Ю. Прыжки ч-з скакалку (О) - Д. Работа на снарядах по желанию. Прием задолженностей. Развитие силы.	2			текущий учёт	
48	Работа на снарядах по желанию. Прием задолженностей. Развитие силы.	1			текущий	

Лыжная подготовка -21 ч

49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевая подготовка с лыжами в руках, правила проведения самостоятельных занятий. Способы передвижения на лыжах. Передвижение п\п 2-х шажным ходом. Передвижение одновременными ходами.	1			текущий	
50	ТБ на уроках по лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа	1			текущий	

	местности. Передвижение п\п2-х шажным ходом от 1200м до 2,700м. Развитие выносливости.					
51	Особенности физической подготовки лыжника Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты. Развитие координации, выносливости. Эстафеты.	1			учёт	
52-53	Одновременный одношажный стартовый и основной варианты. Т/безопасности при перемещении по дистанции. Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.	2			учет	
54-55	Подъем в гору скользящим шагом Т/безопасности при торможениях. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров. Т/Б-ти при преодолении подъема.	2			текущий учёт	
56-57	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции. Преодоление чашебного участка. Т/Б-ти при прохождении дистанции	2			текущий	
58-61	Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км	4			текущий учёт текущий учёт	
62-65	Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3,500м	4			текущий учёт текущий учёт	
66-68	ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000м по пересеченной местности.	3			текущий учёт учет	

	Развитие выносливости.					
69	Прохождение дистанции без учета времени. Развитие выносливости. Т/Безопасности при прохождении дистанции.	1			текущий	

Спортивные игры: баскетбол - 9 часов.

70	Инструктаж по ТБ. Терминология баскетбола. Правила игры. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие координационных способностей.	1			текущий	
71	Ведение мяча — два шага — бросок в кольцо (с трех точек). Штрафной бросок. Учебная игра. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Развитие координационных способностей.	1			текущий	
72	Передача мяча с продвижением в тройках (со сменой мест) — бросок в кольцо. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей.	1			текущий	
73	Передача мяча с продвижением в тройках (со сменой мест) — бросок в кольцо. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Двухсторонняя игра.	1			текущий	
74	Передача мяча с продвижением в тройках (со сменой мест) — бросок в кольцо. Броски мяча со средней дистанции в кольцо. Двухсторонняя игра.	1			текущий	
75-77	Обманные движения с мячом на уход в одну сторону с последующим ведением в другую. Броски мяча со средней дистанции в кольцо. Двухсторонняя игра. Развитие	3			текущий	

	координационных способностей.					
78	Индивидуальные и командные действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра. Организация и проведение соревнований. Судейство. Развитие координационных способностей.	1			текущий	

Лапта – 8 часов.

79	ТБ на уроках по русской лапте. Основные правила игры в лапту. Передача мяча в парах, после перемещения вперед в колоннах и тройках. Развитие координационных способностей. Игра.	1			текущий	
80 - 82	Передача мяча в сторону бегущего игрока. Т/безопасности при осаливании перебегающего игрока. Развитие координационных способностей, ловкости. Игра.	3			текущий	
83 - 85	Удары по мячу (далекие, высокие, диагональные). Действительный удар. Перебегание из города в город. Тактика и взаимодействие игроков. Развитие координационных способностей. Игра.	3			текущий	
86	Удары по мячу (далекие, высокие, диагональные). Тактика игры в защите и нападении. Перебегание из города в город. Т/безопасности в игре. Развитие координационных способностей. Игра.	1			текущий	

Легкая атлетика – 16 часов.

87	Инструктаж по ТБ. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Низкий старт до 20–30 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1			текущий	
88	Низкий старт набор скорости (пробегание 30 м), бег с ускорением 70–80 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафеты.	1			текущий	
89	Высокий старт до 20–30 м, бег с ускорением 80-100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1			учёт	
90	Специальные беговые упражнения. Бег на результат 100 м. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Игра Лапта. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	1			учет	
91	Обучение подбору разбега в прыжках в длину. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1			текущий	
92-93	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.	2			текущий	
94	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» на результат и технику выполнения. Игра — Лапта.	1			учёт	

95 -96	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты на дальность. Пробегание дистанции до 2500м в медленном темпе развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	2			текущий учет	
97	Метание мяча в цель и на дальность. Т /безопасности при метании мяча. Бег в равномерном темпе до 2700 м. Развитие выносливости скоростно-силовых качеств.	1			текущий	
98	Равномерный бег 15 минут. Техника бега по пересеченной местности. Дыхание при беге, безопасность во время бега. Подвижные игры. Развитие выносливости.	1			текущий	
99 - 100	Бег 1000м (контроль). Равномерный бег 15 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	2			текущий учет	
101	Бег 2000 и 3000м на результат. Т/Безопасности при беге. Распределение сил по дистанции.	1			учет	
102	Равномерный бег 20 минут. Подвижные игры по выбору учащихся. Развитие выносливости, ловкости.	1			текущий	
103 - 105	РЕЗЕРВ для 10 класса	3				