Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Школа №129"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**  на ШМО учителей  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  МБОУ "Школа №129"  (протокол № 1 ) от  «\_\_\_\_» августа 2016 г. |  | **Утверждаю.**  Директор  МБОУ "Школа №129"  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А. Воронина  Пр. от 01.09.2016 г. № 244- од |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

предмета «Физическая культура»

для 10 классов

Составитель:

учитель физической культуры

Н.А. Борисов

2016 год

***Пояснительная записка***

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса разработана на основе авторской программы под редакцией «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10 - 11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2015) и соответствует Федеральному компоненту государственного образовательного стандарта (ФКГОС) основного общего образования по физической культуре.

Предмет входит в предметную область «Физическая культура», которая изучается в 1-11классах.

Предмет «Физическая культура» является федеральным компонентом, образовательного учреждения.

Тип программы: базовая программа по физической культуре.

В соответствии с учебным планом школы на 2016-2017 учебный год рабочая программа рассчитана на  *102* часа в год 3 часа в неделю,

Реализация учебной программы обеспечивается учебником «Физическая культура»,М.Я. Виленского, Т.Ю. Торочковой, И. М. Туревского. Физическая культура. 10 - 11 классов: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2009 год включенным в Федеральный Перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитациюна 2014 -2015 учебный год, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №253 от 31 марта 2014 года.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

***ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА***

**Знать/понимать :**

роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

* основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**Уметь:**

* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для
* проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Объяснять:**

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос,обенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

• особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

• личной гигиены и закаливания организма;

• организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

• самостоятельные и самодеятельньте занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

• приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• приемы массажа и самомассажа;

• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

• судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

• уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

• эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**демонстрировать:**

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

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метанаях на дальность и на меткость**: метать различньв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх**: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность**: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществштть соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

**Содержание курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п.п. | Наименование темы, основная цель темы, содержание, диагностируемые цели | Кол-во  часов на  тему |
| 1 | **Вводное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности.**  **Цель темы:** напомнить обучающимся о правилах техники безопасности при работе в спортзале и спортплощадке.  **Содержание темы:**нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.  **Знать, соблюдать**правила техники безопасности по лёгкой атлетике, спортивным играм, гимнастики, лыжной подготовке. | В процессе урока |
| 2 | **Наименование темы: Лёгкая атлетика**  **Основная цель темы:** совершенствованию техники спринтерского и стайерского бега, прыжков в длину с разбега, метаний.  **Содержание темы:**Обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей.  **Описывать:** технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, технику метания малого мяча, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  **Уметь:**бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100метров), прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель, бегать на дистанцию 1000 м, бегать в равномерном темпе  **Бег.**  (д) челночный; с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; бег 100 м, 400м; старт в эстафетном беге; 30м; эстафетный с этапом 60м;  (ю) челночный 4х9 м; с изменением направления, скорости, способы перемещения; 30м, 100 м, 800 м; эстафета с этапом до 120 м.  (д) с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов; бег с доставанием подвешенных предметов; с преодолением препятствий; барьерный; 30м, 100м, 200м, 400м, 800 м; по виражу; челночный 3х10м;  (ю) с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов; бег с доставанием подвешенных предметов; с преодолением препятствий; барьерный; 30м, 100м, 200м, 400м, 800 м; по виражу; челночный 10х10 м; эстафетный; барьерный.  **Прыжки.**  (д) в длину с места; с разбега; с высоты; в высоту; на заданное расстояние; многоскоки; на дальность;  (ю) выпрыгивание из глубокого приседа; многоскоки; в длину с места, разбега на дальность; без опоры через препятствия до 60 см; через скакалку;  (д) прыжок в длину с места, разбега на дальность; заданное расстояние; через барьеры; многоскоки; через скакалку в темпе;  (ю) в длину с места и разбега на дальность; в высоту и с высоты; многоскоки; через барьеры (высота до 80 см). **Метание.**  (д) метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность; с 4- 5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12–14 м; метание гранаты (500г) в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с расстояния 10–15 м; на дальность;  (ю) метание мяча 150 г с 4-5 шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м; метание гранаты из положения с колена, в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с расстояния 15–20 м; толкание набивного мяча;  (д) метание гранаты (500 г) с разбега на дальность по коридору 10 м;  (ю) метание гранаты 700 г с места, лежа, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10-12 м; бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений: с места, с одного – четырех шагов, вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. | 30 |
| 3 | **Наименование темы: Баскетбол**  **Основная цель темы:**обучения и совершенствования техники игры формируются тактические умения, связанные с применением того или иного приёма в игре,обучение технико-тактическим действиям в спортивной игре баскетбол.  **Содержание темы:**закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактичеких взаимодействий в нападении и защите.  **Организовывать** совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.  **Описывать** технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  **Знать:** Правила игры в баскетбол  **Уметь:** играть в баскетбол, выполнять правильнотехнические действия в игре.  **Выполнять:** передвижения в нападении и защите; ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита; передача мяча от головы; ведение мяча при сближении с соперником; броски по кольцу; позиционное нападение; зонная защита; двусторонняя игра; ловля мяча после отскока от щита; ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости; бросок мяча одной и двумя руками от головы; ловля и передача мяча с полуотскока; передача мяча одной рукой;• броски мяча в движении; вырывание, выбивание мяча; взаимодействия игроков нападения и защиты; двусторонняя игра; 2х2, 3х3, 4х4; серии штрафных бросков: по 2, 5, 10 | 21 |
| 4 | **Наименование темы:Волейбол**  **Основная цель темы:**обучение технико-тактическим действиям в спортивной игре волейбол.  **Содержание темы:**закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактичеких взаимодействий в нападении и защите.  **Организовывать** совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.  **Описывать** технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  **Знать:**Правила игры в волейбол.  **Уметь:** играть в волейбол ; выполнять правильнотехнические действия.  **Выполнять:** стойки волейболиста; способы перемещения до стойки и выполнения приёмов - передвижение приставными шагами (лицом вперёд, спиной вперёд, вправо, влево), двойной шаг, скачок (вперёд, назад), бег и остановки прыжком или в два шага; передача мяча сверху через сетку в прыжке; вдоль сетки; приём мяча снизу двумя руками; приём мяча снизу с падением и перекатом в сторону на бедро и спину; подачи мяча: верхняя прямая подача; нижняя прямая подача; на точность; прямой нападающий удар; после подбрасывания партнёром; блокирование одиночное; учебная игра; первая передача к сетке в зону 3; вторая передача в зоны 4, 2, нападающий удар или передача в прыжке, приём мяча снизу от нападающего удара и передача через сетку; подачи; приёмы подачи; нападающий удар; блокирование; тактические действия в нападении и защите  – индивидуальные, групповые и командные; вторая передача для нападающего удара в зоны 4 и 2; первая передача к сетке; передачи через сетку в прыжке; приём снизу от удара одной рукой и передача через сетку; блокирование нападающего удара и двусторонняя игра; первая передача в зоны 3 и 2; вторая передача в зоны 4 и 2 стоя лицом и спиной к цели; страховка; учебная двусторонняя игра. | 10 |
| 5 | **Наименование темы: Гимнастика.**  **Основная цель темы:**  углубленное изучение в совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнений.  **Содержание темы:** комбинация из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинация движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; акробатическая комбинация из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).  **Знать и различать** строевые команды, четко выполнять строевые команды.  **Описывать** технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  **Уметь:**выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения, выполнять опорный прыжок,выполнять кувырки, стойку на лопатках.  **Строевые упражнения.**  повороты в движении кругом;  • перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре,  • по восемь в движении.  **Общеразвивающие упражнения.**  (ю) с набивными мячами, гантелями, с эспандерами;  • (д) комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими  • мячами.  **Упражнения в равновесии.**  прыжки толчком двух со сменой ног; соскок прогнувшись ноги врозь (д);  на гимнастическом бревне из ранее изученных элементов (д). **Висы и упоры.**  (д) толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь;  толчком двух ног вис углом;  (ю) подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь;  (д) равновесие на нижней; упор присев на одной ноге махом• соскок;  (ю) подъем силой, переворотом; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад.  **Опорные прыжки.** (д) прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной• (высота 110 см);  (ю) ноги врозь (козел в длину, высота 115 – 120 см);  (д) вскок в упор присев, соскок прогнувшись (высота 110 см, козел• в ширину);  (ю) ноги врозь (козел в длину, высота 120 – 125 см) **Акробатика.** (д) сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках;  • (ю) длинный кувырок через препятствия на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью;  (д) комбинации из ранее изученных элементов;  • (ю) комбинации из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см.  **Лазанье.**  (д) лазанье по канату в три приема;  (ю) лазанье по двум канатам без помощи ног (расстояние между канатами 40-60 см);  (ю) лазанье по канату с помощью ног на скорость.• | 21 |
| 6 | **Наименование темы: Зимний кросс.**  **Основная цель темы:**Обучение элементам лыжной подготовки строится с учётом возросших функциональных возможностей организма учащихся.  **Содержание темы:** изучение попеременного двухшажного и одновременного бесшажных ходов. Подъем "елочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 5-6 км .  **Уметь:** (д) - переход с одновременных ходов на попеременные ; прямой переход; переход с прокатом; переход с неоконченным толчком одной палкой; преодоление препятствий;; перешагивание небольшого препятствия прямо или в сторону; перепрыгивание через препятствие в сторону; перелезание через препятствие верхом, сидя на боку; пролезание; подползание; прохождение дистанции 4-5 км. (ю) - прохождение дистанции 5-6 км. (д) - переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и• состояния лыжни: в лёгких условиях (равнинная местность), с небольшим подъёмом ( до 3 градусов), в условиях средней трудности ( подъём до 8 градусов), в трудных условиях ( крутизна склона 8-15 градусов), при очень трудных условиях ( 20 градусов), на участках спусков; коньковый ход: с двусторонним отталкиванием лыжами назад-в сторону, с односторонним отталкиванием ногой и одновременным толчком обеими руками; элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование; дистанция до 5 км.  .- выявлять и устранять типичные ошибки в технике попеременного двухшажного хода, описывать технику изучаемых лыжных ходов | 18 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Содержание программ**ы носит личностный и деятельностный характер. При проведении уроков используются (беседы; работа в группах, парах; подвижные игры и соревнования). Основы знаний о физической культуре , умения и навыки , приемы закаливания , способы саморегуляции и самоконтроля.

**Знания о физической культуре**

Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России., СССР. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов.

**Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

**Физическая культура человека**

Режим дня ,его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

**Способы двигательной (физкультурной)** **деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток , физкультпауз (подвижных перемен)..

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. (технических ошибок).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной(лечебной) и коррегирующей физической культуры.

Приемы саморегуляции: аутогенная тренировка . Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

**Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах. Подьемы, спуски, повороты, торможения. Правила закаливания. Техника безопасности при проведении занятий в зимнее время года.

**Спортивные игры**

**Баскетбол**

Терминология игры. Правила организации и проведения соревнований по баскетболу.

Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по баскетболу.

**Волейбол**

Терминология игры. Правила организации и проведения соревнований по баскетболу.

Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по баскетболу.

**Легкая атлетика**

Терминалогия легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.Беговые упражнения. Прыжковые. Метание малого мяча.

**Кроссовая подготовка**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Упражнения общеразвивающей направленности**

Общефизическая подготовка. Упражнения направленные на развитие физических способностей(сила, координационные и кондиционные способности, скорость, гибкость, выносливость)

**Тематическое планирование 10 класс. ФКГОС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Наименование темы*  *Урока* | | *Количество часов* | *Дата,*  *классы* | | *Содержание урока* | | *Виды контроля* | *Средства*  *ИКТ* |
| *10а* |  |  | |  |  |
| *1 четверть* | **Лёгкая атлетика 15часов.** | | | | | | | *Предметные знания.умения и навыки*  *по теме раздела* | |
| *1* | Инструктаж по Т Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м).Б. | | 1 | *05.09.16* |  | | Инструктаж по ТБ. Медл. бег. ОРУ. СБУ. Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | текущий | ***Знать*** правила ТБ.  ***Уметь:***  бегать с максимальной  скоростью *( 100 м)* с низкого старта |
| *2* | Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. | | 1 | *06.09.16* |  | | Медл. бег. ОРУ. СБУ. Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. | текущий | ***Уметь:***  бегать с максимальной  скоростью *( 100 м)* с низкого старта. |
| *3* | Низкий старт (до 40м). . Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | 1 | *08.09.16* |  | | Медл. бег. ОРУ. СБУ. Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. | текущий | ***Уметь:*** бегать с максимальной  скоростью *( 100 м)* с низкого старта. |
| *4* | Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. | | 1 | *12.09.16* |  | | Медл. бег. ОРУ. СБУ. Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. | текущий | ***Уметь:*** бегать с максимальной  скоростью *( 100 м)* с низкого старта. |
| *5* | Бег 100м на результат. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | | 1 | *13.09.16* |  | | Медл. бег. ОРУ. СБУ. Бег 100м на результат. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Тест:  бег 100м  м д  13,5 17,0  14,0 17,5  14,3 18,0 | ***Уметь:*** бегать с максимальной  скоростью *( 100 м)* с низкого старта. |
| *6* | Прыжки в длину способом «прогнувшис Разбег. Отталкивание. Челночный бег | | 1 | *15.09.16* |  | | Медл. бег. ОРУ в движении. СБУ. Прыжки в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Разбег. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. | текущий | ***Уметь***: совершать прыжок в длинупосле быстрого разбега с 13-15 беговых шагов. |
| *7* | Прыжки в длину способом «прогнувшис Разбег. Отталкивание. Челночный бег | | 1 | *20.09.16* |  | | Медл. бег. ОРУ в движении. СБУ. Прыжки в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | текущий | ***Уметь:***  совершать прыжок в длинупосле быстрого разбега с 13-15 беговых шагов. |
| *8* | Прыжки в длину Полет. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.. | | 1 | *22.09.16* |  | | Медл. бег. ОРУ в движении. СБУ. Прыжки в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Полет. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | текущий | ***Уметь:*** совершать прыжок в длинупосле быстрого разбега с 13-15 беговых шагов. |
| *9* | Медл. бег. Тест: челночный бег. | | 1 | *26.09.16* |  | | Медл. бег. ОРУ в движении. СБУ. Прыжки в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега в полной координации. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Тест: челночный бег. | ***Уметь:*** совершать прыжок в длинупосле быстрого разбега с 13-15 беговых шагов. |
| *10* | Тест: прыжки в длину с разбега | | 1 | *27.09.16* |  | | Медл. бег. ОРУ в движении. СБУ. Прыжки в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | Тест: прыжки в длину с разбега  М Д  450 400  420 370  410 340 | ***Уметь:*** совершать прыжок в длинупосле быстрого разбега с 13-15 беговых шагов. |
| 11 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег 4х9м. | | 1 | 29.09.16 |  | | ОРУ. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег 4х9м. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы метания мяча. | текущий | ***Уметь:*** метать мяч на дальность с разбега |
| 12 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. (К). Челночный бег 4х9м. | | 1 | 03.10.16 |  | | ОРУ. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов на результат. Челночный бег 4х9м. Развитие скоростно-силовых качеств | Тест:  Метание мяча на дальность с разбега. | ***Уметь:*** метать мяч на дальность с разбега |
| 13 | Метание гранаты из различных положений. Челночный бег 4х9м. | | 1 | 04.10.16 |  | | ОРУ. Метание гранаты из различных положений. Челночный бег 4х9м. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | текущий | ***Уметь:*** метать гранату из различных положений на дальность и в цель. |
| 14 | Метание гранаты из различных положений. Челночный бег 4х9м. | | 1 | 06.10.16 |  | | ОРУ. Метание гранаты из различных положений. Челночный бег 4х9м. Развитие скоростно-силовых качеств. | текущий | ***Уметь:*** метать гранату из различных положений на дальность и в цель. |
| 15 | Метание гранаты на дальность (К). | | 1 | 10.10.16 |  | | ОРУ. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | Метание гранаты на дальность | ***Уметь:*** метать гранату на дальность. |
|  | **Спортивные игры 12 часов ( баскетбол – 12 часов)** | | | | | | |  |  |
| *16* | Инструктаж по ТБ. Передача мяча различными Бросок мяча в движении одной. Стойка и перемещения (К). | |  | *11.10.16* |  | | Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1) Развитие скоростных качеств. | Оценка техники стойки и передвижений игрока | ***Уметь:***  выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| *17* | Передачи мяча и броски в движении. Ведение мяча. Быстрый прорыв | |  | *13.10.16* |  | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1) Развитие скоростных качеств. | текущий | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| *18* | Передачи мяча и броски в движении. Ведение мяча. Быстрый прорыв | |  | *17.10.16* |  | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2) Развитие скоростных качеств. | текущий | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |
| *19* | Передачи мяча и броски в движении. Ведение мяча. Быстрый прорыв | |  | *18.10.16* |  | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2) Развитие скоростных качеств | текущий | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |
| *20* | Передачи мяча и броски в движении. Ведение мяча (К). Зонная защита | |  | *20.10.16* |  | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств. | Оценка техники ведения мяча на месте | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |
| *21* | Оценка :  ловля и передача мяча. Бросок мяча в прыжке. . Зонная защита | |  | *24.10.16* |  | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств. | Оценка  Ловля и передача мяча. | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |
| *22* | Передачи мяча и броски в прыжке. Зонная защита | |  | *25.10.16* |  | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств. | текущий | ***Уметь:***  выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |
| *23* | Передачи мяча и броски в прыжке. Зонная защита | |  | *27.10.16* |  | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств. | текущий | ***Уметь:***  выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |
| *24* | Передачи мяча и броски в прыжке. Зонная защита | |  | *07.11.16* |  | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств. | текущий | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |
| *25* | Передачи мяча и броски в прыжке. Зонная защита |  | | 08.11.16 |  | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств. | текущий | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |
| *26* | Оценка техники выполнения броска в прыжке со средней дистанции | |  | *10.11.16* |  | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств. | Оценка техники выполнения броска в прыжке со средней дистанции | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| *27* | Оценка техники броска в движении (2 шага бросок.) мяча | |  | *14.11.16* |  | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств. | Оценка техники броска в движении (2 шага бросок.) мяча | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| *2 четверть* | **Гимнастика 21час.** | | | | | | |  |  |
| *28* | Инструктаж ТБ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Строевые упражнения. Угол в упоре. Подтягивание (оценка) | | *1* | *15.11.16* |  | | Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. | Оценка подтягивание на перекладине Ю-  11р -9р -; Д -19р – 13 - | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине. |
| *29* | Длинный кувырок Угол в упоре, сед углом.  . | | *1* | *17.11.16* |  | | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д) | текущий | ***Уметь:***  выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине. |
| *30* | Длинный кувырок. Лазанье по канату на скорость | | *1* | *21.11.16* |  | | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)  Лазанье по канату на скорость | текущий | ***Уметь:***  выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине. |
| *31* | Перестроения. Подъёмв упор.. Лазание по канату без помощи ног(оценка)-(Ю); на скорость –(Д) | | *1* | *22.11.16* |  | | Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д). Лазанье по канату | Оценка лазание по канату без помощи ног  15с – 13с – 11с | ***Уметь:***  выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине. |
| *32* | Строевые упражнения. Подъём переворотом. Равновесие .Развитие силы. | | *1* | *24.11.16* |  | | Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения в равновесии (д); Подтягивания на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы. | текущий | ***Уметь:***  выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине. |
| *33* | Кувырок назад через стойку, стойка на руках.. Элементы акробатики. | | *1* | *28.11.16* |  | | Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д) | текущий | ***Уметь:***  выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине. |
| *34* | Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на н/ж, , махом соскок (д) | | *1* | *29.11.16* |  | | Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на н/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д) | текущий | ***Уметь:***  выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине. |
| *35* | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии (д);. Подъём переворотом. | | *1* | *01.12.16* |  | | Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения в равновесии (д);. Подъём переворотом. Развитие силы. | текущий | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине. |
| *36* | Строевые упражнения. Подъём переворотом. Лазание по канату в два приема: спомощью ног (Д); без помощи ног(Ю). | | *1* | *05.12.16* |  | | Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъём переворотом. Лазание по канату в два приема: спомощью ног (Д); без помощи ног(Ю). Развитие силы. | текущий | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине. |
| *37* | Строевые упражнения. . Упражнения на перекладине, брусьях. Развитие силы. | | *1* | *06.12.16* |  | | Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упражнения на перекладине, брусьях. Развитие силы. | текущий | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине. |
| *38* | Акробатическая комбинация Лазанье по канату | | *1* | *08.12.16* |  | | ОРУ на месте. Акробатическая комбинация Лазанье по канату | текущий | ***Уметь:*** выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату. |
| *39* | Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Упражнения в равновесии (д); | | *1* | *12.12.16* |  | | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Упражнения в равновесии (д); Развитие координационных способностей. | текущий | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации  (5 элементов). |
| *40* | Длинный кувырок Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Упражнения в равновесии (д);. | | *1* | *13.12.16* |  | | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Упражнения в равновесии (д); Развитие координационных способностей | Оценка техники выполнения акробатической комбинации | ***Уметь:***  выполнять акробатические элементы программы в комбинации  (5 элементов). |
| *41* | Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом (д). Подтягивание | | *1* | *15.12.16* |  | | Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д) | Оценка подтягивание на перекладине Ю-  11р -9р -; Д -19р – 13 - | ***Уметь:***  выполнять акробатические элементы программы в комбинации  (5 элементов). |
| *42* | Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); углом с разбега под углом (д) | | *1* | *19.12.16* |  | | Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д) | текущий | ***Уметь:***  выполнять акробатические элементы программы в комбинации  (5 элементов). |
| *43* | Прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня (оценка).Подтягивания. | | *1* | *20.12.16* |  | | ОРУ с предметами. Прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня .Подтягивания. Развитие скоростно-силовых качеств. | Оценка техники выполнения опорного прыжка. | ***Уметь:***  выполнять акробатические элементы программы в комбинации  (5 элементов); выполнять опорный прыжок через коня вдоль. |
| *44* | Акробатическая комбинация из разученных элементов. Упражнения в равновесии (д); | | *1* | *22.12.16* |  | | ОРУ с предметами. Акробатическая комбинация из разученных элементов Упражнения в равновесии (д); Развитие скоростно-силовых качеств. | текущий | ***Уметь:***  выполнять акробатические элементы программы в комбинации  (5 элементов); выполнять опорный прыжок через коня вдоль. |
| *45* | Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату (оценка) | | *1* |  |  | | ОРУ с предметами. Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату Развитие скоростно-силовых качеств. | Оценка лазание по канату без помощи ног  15с – 13с – 11с | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы программы в комбинации  (5 элементов); выполнять опорный прыжок через коня вдоль. |
| *46* | Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Опорный прыжок. | | *1* |  |  | | ОРУ с предметами. Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых качеств. | текущий | ***Уметь:***  выполнять акробатические элементы программы в комбинации  (5 элементов); выполнять опорный прыжок через коня вдоль. |
| *47* | Акробатическая комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. | | *1* |  |  | | ОРУ с предметами. Акробатическая комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня . Развитие скоростно-силовых качеств. | текущий | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках |
| *48* | Акробатическая комбинация из разученных элементов – техника выполнения . | | *1* |  |  | | Акробатическая комбинация из разученных элементов – техника выполнения . | Оценка техники выполнения комбинации. | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *3 четверть* | **Зимний кросс ( 20 часов)** | | | | |  |  |
| *49* | Правила безопасности на занятиях зимним кроссом. Равномерный бег. | *1* |  |  | Правила безопасности на занятиях зимним кроссом. Равномерный бег. | текущий |  |
| *50* | ОФП. Равномерный бег 6 минут. | *1* |  |  | ОФП. Равномерный бег 6 минут. | текущий | *Уметь:* бегать в равномерном темпе  (*до 6 мин)* |
| *51* | Способы передвижения по твердому и мягкому грунту. | *1* |  |  | Способы передвижения по твердому и мягкому грунту. | текущий | *Уметь:* бегать по твердому и мягкому грунту |
| *52* | ОФП. Равномерный бег 10 минут. | *1* |  |  | ОФП. Равномерный бег 10 минут. | текущий | *Уметь:* бегать в равномерном темпе  (*до 10 мин)* |
| *53* | Способы передвижения по скользкому грунту. | *1* |  |  | Способы передвижения по скользкому грунту. | Оценка техники одновременного бесшажного хода | *Уметь:* бегать по скользкому грунту и глубокому снегу |
| *54* | ОФП. Равномерный бег 12 минут. | *1* |  |  | ОФП. Равномерный бег 12 минут. | Оценка техники попеременного 4-х шажного хода | *Уметь:* бегать в равномерном темпе  (*до 12 мин)* |
| *55* | Бег в гору, с горы. | *1* |  |  | Бег в гору, с горы. | Оценкам техники подъёма в гору бегом | *Уметь:* бегать с горы, в гору |
| *56* | ОФП. Равномерный бег 15 минут. | *1* |  |  | ОФП. Равномерный бег 15 минут. | Оценка техники одновременного одношажного хода | *Уметь:* бегать в равномерном темпе  (*до 15 мин)* |
| *57* | Преодоление горизонтальных препятствий. Равномерный бег. | *1* |  |  | Преодоление горизонтальных препятствий. Равномерный бег. | Оценка техники одновременного двухшажного хода | *Уметь:* преодолевать горизонтальные препятствия |
| *58* | ОФП. Равномерный бег 17 минут. | *1* |  |  | ОФП. Равномерный бег 17 минут. | Оценка техники перехода с хода на ход | *Уметь:* бегать в равномерном темпе  (*до 17 мин)* |
| *59* | Преодоление вертикальных препятствий. Равномерный бег. | *1* |  |  | Преодоление вертикальных препятствий. Равномерный бег. | Оценка техники ходьбы без палок. | *Уметь:* преодолевать вертикальные препятствия |
| *60* | ОФП. Равномерный бег 20 минут. | *1* |  |  | ОФП. Равномерный бег 20 минут. | текущий | *Уметь:* бегать в равномерном темпе  (*до 20 мин)* |
| *61* | Равномерный бег до 1300 метров. | *1* |  |  | Равномерный бег до 1300 метров. | Оценка техники конькового одновременного одношажного хода | *Уметь:* бегать в равномерном темпе  (*до 1300 метров)* |
| *62* | Смешанное передвижение до 1800 метров. | *1* |  |  | Смешанное передвижение до 1800 метров. | Оценка техники конькового одновременного двухшажного хода | *Уметь:* бегать  до 1800 метров |
| *63* | Бег «змейкой». Переменный бег до 2000 метров. | *1* |  |  | Бег «змейкой». Переменный бег до 2000 метров. | Оценка техники конькового попеременного двухшажного хода. | *Уметь:* бегать «змейкой» |
| *64* | Полоса препятствий. | *1* |  |  | Полоса препятствий. | текущий | *Уметь:* преодолевать полосу препятствий |
| *65* | Переменный бег до 2500 метров. | *1* |  |  | Переменный бег до 2500 метров. | Оценка техники спуска с горы и торможения «упором». | *Уметь:* бегать  до 2500 метров |
| *66* | Бег «змейкой» до 3000 метров. | *1* |  |  | Бег «змейкой» до 3000 метров. | Оценка ходьбы на лыжах  5 км – М,  3 км - Д | *Уметь:* бегать «змейкой»  до 3000 метров |
| *67* | Кросс 3800 метров с преодолением препятствий. | *1* |  |  | Кросс 3800 метров с преодолением препятствий. | Оценка ходьбы на лыжах  5 км – М,  3 км - Д | *Уметь:* бегать  до 3800 метров с препятствиями |
| *68* | Бег 4000 метров на результат. | *1* |  |  | Бег 4000 метров на результат. | Оценка ходьбы на лыжах  5 км – М,  3 км - Д |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Волейбол 10 часов. | | | | | | |  |  |
| *69* | Инструктаж ТБ. Верхняя передача мяча. Приём мяча двумя руками снизу. | *1* | |  | |  | Техника безопасности при игре в волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | текущий | Уметь:  Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| *70* | Передачи мяча .Прямой нападающий удар. Учебная игра. | *1* | |  | |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Текущий. | Уметь:  Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| *71* | Передачи мяча .Прямой нападающий удар. Учебная игра. | *1* | |  | |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | текущий | Уметь:  Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| *72* | Передачи мяча. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | *1* | |  | |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | текущий | Уметь:  Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| *73* | Верхняя передача мяча (К). Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар | *1* | |  | |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Оценка техники передачи мяча | Уметь:  Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| *74* | Передачи мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | *1* | |  | |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | текущий | Уметь:  Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| *75* | Передачи мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | *1* | |  | |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | текущий | Уметь:  Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| *76* | Верхняя передача (К). Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, | *1* | |  | |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Оценка техники подачи мяча. | Уметь:  Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| *77* | Прямой нападающий удар через сетку (К). . Групповое блокирование. Верхняя прямая подача | *1* | |  | |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Оценка техники нападающего удара | Уметь:  Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| *78* | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра(К) | *1* | |  | |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Оценка игровых действий | Уметь: Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| *4 четверть* | ***Спортивные игры ( баскетбол –9 часов)*** | | | | | | |  |  |
| *79* | Передача мяча различными способами. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке | *1* | |  | |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств. | текущий | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| *80* | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке | *1* | |  | |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств. | текущий | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| *81* | Ведение мяча (К). Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. | *1* | |  | |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. | Оценка техники ведения мяча. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| *82* | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Сочетание приемов ведения и броска. | *1* | |  | |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. | текущий | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| *83* | Бросок мяча в прыжке (К). Индивидуальные действия в защите. Индивидуальные действия в защите | *1* | |  | |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. | Оценка техники броска в прыжке | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| *84* | Передачи, ведение, бросок мяча в прыжке. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. | *1* | |  | |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. | текущий | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| *85* | Передачи, ведение, бросок мяча в прыжке. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. | *1* | |  | |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. | текущий | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| *86* | Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Развитие скоростных качеств. | *1* | |  | |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. | текущий | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
| *87* | Штрафной бросок мяча (к). Нападение против зонной защиты. | *1* | |  | |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. | Оценка техники штрафного броска | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. |
|  | **Лёгкая атлетика 15часов.** | | | | | | |  |  |
| *88* | Прыжок в высоту :подбор разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | | *1* | |  |  | Бег 5 мин. ОРУ. СБУ. Прыжки в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | текущий | Уметь: прыгать в высоту с 11 – 13 беговых шагов. |
| *89* | Прыжок в высоту: переход через планку и приземление. Челночный бег. | | *1* | |  |  | Бег 5 мин. ОРУ. СБУ. Прыжки в высоту с 11 – 13 шагов разбега. Переход через планку и приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | текущий | Уметь: прыгать в высоту с 11 – 13 беговых шагов. |
| *90* | Прыжки в высоту с 11 – 13 шагов разбега на результат (К). Развитие скоростно-силовых качеств. | | *1* | |  |  | Бег 5 мин. ОРУ. СБУ. Прыжки в высоту с 11 – 13 шагов разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | Оценка прыжки в высоту с разбега | Уметь: прыгать в высоту с 11 – 13 беговых шагов. |
| *91* | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-90м). Челночный бег. | | *1* | |  |  | Медл. бег. ОРУ. СБУ. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-90м). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | текущий | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м) |
| *92* | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции(70-90м). Финиширование. Челночный бег. | | *1* | |  |  | Медл. бег. ОРУ. СБУ. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции(70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | текущий | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м) |
| *93* | ОРУ. СБУ. Тест: бег 100м на результат. | | *1* | |  |  | Медл. бег. ОРУ. СБУ. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции(70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. | Тест: бег 100м на результат. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м) |
| *94* | Прыжки в длину способом «прогнувшись». Разбег. Отталкивание. Челночный бег. | | *1* | |  |  | Медл. бег. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Разбег. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. | текущий | ***Уметь***: совершать прыжок в длинупосле быстрого разбега с 13-15 беговых шагов. |
| *95* | Прыжки в длину с разбега: полёт, приземление. | | *1* | |  |  | Медл. бег. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Полет. Приземление. Развитие скоростно-силовых качеств | текущий | Уметь: совершать прыжок в длинупосле быстрого разбега с 13-15 беговых шагов. |
| *96* | Оценка прыжки в длину с разбега на результат | | *1* | |  |  | Медл. бег. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | Оценка прыжки в длину с разбега на результат | Уметь: совершать прыжок в длинупосле быстрого разбега с 13-15 беговых шагов. |
| *97* | Инструктаж по ТБ. Метание мяча на дальность с разбега. Челночный бег. | | *1* | |  |  | Медл. бег 6 мин. ОРУ. Метание мяча на дальность с 5 – 6 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биомеханическая основа метания. | Текущий | Уметь: метать мяч на дальность |
| *98* | Метание гранаты из различных положений. Челночный бег. (К) | | *1* | |  |  | Медл. бег 8 мин ОРУ. Метание гранаты из различных положений. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | Оценка челночный бег. | Уметь:  метать гранату из различных положений на дальность и в цель. |
| *99* | Оценка метание гранаты на дальность с разбега. | |  | |  |  | Медл. бег 10 мин. ОРУ. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. | Оценка метание гранаты | Уметь: метать гранату на дальность. |
| *100* | Бег 12 мин. Игра в «Лапту». | |  | |  |  | Бег 12 мин. ОРУ. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | текущий | Уметь: бегать в равномерном темпе; преодолевать препятствия. |
| *101* | Бег 12 мин. Игра в «Лапту». | |  | |  |  | Бег 15 мин. ОРУ. СБУ. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | текущий | Уметь: бегать в равномерном темпе; преодолевать препятствия. |
| *102* | Оценка  бег 3000м-м, 2000м-д | |  | |  |  | Бег на результат 3000м мальчики, 2000м - девочки. | Оценка  бег 3000м-м, 2000м-д  М Д  13,50 10,30  14,50 11,30  15,50 12,30 | Уметь: бегать в равномерном темпе; преодолевать препятствия. |

***ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА***

1. **Учебные пособия к программе:**
2. **Учебник для учащихся**

- «Физическая культура» 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А Зданевич; издание – М.: Просвещение, 2009года

- рабочая программа В.И. Лях «Физическая культура» предметная линия учебников В.И. Лях (М.: Просвещение, 2015)

**2. Методические пособия для учителя.**

**3. Дополнительная литература для учителя и учащихся**

.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Автор** | **Издательство** | **Год издания** |
| **1** | **Мой друг – физкультура (1-4кл)** | **В.И. Лях** | **Просвещение** | **2010** |
| **2** | **Физическая культура (8-9кл)** | **В.И. Лях**  **А.А. Зданевич** | **Просвещение** | **2010** |
| **3** | **Физическая культура (10-11кл)** | **В.И. Лях**  **Л.Е. Любомирский**  **Г.Б. Мейксон** | **Просвещение** | **2010** |
| **4** | **Мой друг – физкультура (5-7кл)** | **В.И. Лях** | **Просвещение** | **2010** |
| **5** | **Учебно-методическое пособие по методике применения мячей большого диаметра** | **И.В. Волкова** | **«Пламя»** | **2009** |
| **6** | **Организация и проведение оздоровительно-профилактической работы с детьми** | **Ф.И. Молостова** | **«Пламя»** | **2009** |
| **7** | **Учебно-методическое пособие по методике применения** | **Ф.И. Молостова** | **«Пламя»** | **2009** |
| **8** | **Организация оздоровительно профилактической работы с детьми** | **Ф.И. Молостова** | **«Пламя»** | **2009** |
| **9** | **Организация и проведение лечебно-профилактической работы с детьми** | **Ф.И. Молостова** | **«Пламя»** | **2009** |
| **10** | **ОБЖ-7класс** | **А.Т. Смирнов** | **Просвещение** | **2010** |
| **11** | **ОБЖ-8класс** | **А.Т. Смирнов** | **Просвещение** | **2010** |
| **12** | **ОБЖ-9класс** | **А.Т. Смирнов** | **Просвещение** | **2010** |
| **13** | **ОБЖ-10класс** | **А.Т. Смирнов** | **Просвещение** | **2010** |
| **13** | **ОБЖ-11класс** | **А.Т. Смирнов** | **Просвещение** | **2008** |
| **14** | **Организация досуга учащихся 5-11классы** | **О.Н. Камакин** | **учитель** | **2010** |
| **15** | **Для преподавателей задание для подготовки к олимпиадам физическая культура 9-11классы** | **В.К. Шлыков** | **учитель** | **2010** |
| **16** | **Организация работы спортивных секций в школе** | **И.В. Орлан** | **учитель** | **2010** |
| **17** | **Физкультура система лыжной подготовки конспекты занятий** | **М.В. Видякин** | **учитель** | **2008** |
| **18** | **Организация и проведение лечебно-профилактической работы с детьми** | **Ф.И. Молостова** | **«Пламя»** | **2009** |
| **19** | **ОБЖ-7класс** | **А.Т. Смирнов** | **Просвещение** | **2010** |
| **20** | **ОБЖ-8класс** | **А.Т. Смирнов** | **Просвещение** | **2010** |
| **21** | **ОБЖ-9класс** | **А.Т. Смирнов** | **Просвещение** | **2010** |
| **22** | **ОБЖ-10класс** | **А.Т. Смирнов** | **Просвещение** | **2010** |
| **23** | **Организация досуга учащихся 5-11классы** | **О.Н. Камакин** | **учитель** | **2010** |
| **24** | **Для преподавателей задание для подготовки к олимпиадам физическая культура 9-11классы** | **В.К. Шлыков** | **учитель** | **2010** |
| **25** | **Организация работы спортивных секций в школе** | **И.В. Орлан** | **учитель** | **2010** |
| **26** | **Физическая культура**  **Рабочие программы 5-9классы** | **А.П. Матвеев** | **Просвещение** | **2012** |
| **27** | **Физическая культура**  **Рабочие программы 1-4классы** | **А.П. Матвеев** | **Просвещение** | **2011** |
| **28** | **Физическая культура**  **Рабочие программы 1-4классы** | **В.И. Лях** | **Просвещение** | **2012** |
| **29** | **Физическая культура**  **Рабочие программы 5-9классы** | **В.И. Лях** | **Просвещение** | **2011** |
| **30** | **Физическая культура**  **Рабочие программы 5-9классы** | **В.И. Лях, М.Я. Виленского** | **Просвещение** | **2014** |
| **31** | **Физическая культура**  **Рабочие программы 1-4классы** | **В.И. Лях** | **Просвещение** | **2011** |
| **32** | **Физкультура (девушки)**  **11класс, часть 2** | **С.Е. Голомидова** | **«Учитель-АСТ»** | **2004** |
| **33** | **Организация работы спортивных секций в школе** | **А.Н. Каинов** | **учитель** | **2010** |
| **34** | **Физкультура (девушки)**  **11класс, часть 1** | **С.Е. Голомидова** | **«Учитель-АСТ»** | **2004** |
| **35** | **Организация спортивного праздника в школе** | **А.Л. Капранов** |  | **2004** |
| **36** | **Поурочные разработки по физкультуре** | **В.И. Ковалько** | **Москва «ВАКО»** | **2006** |
| **37** | **Подвижные игры** | **С.Л.Садыкова, Е.И. Лебедева** | **учитель** | **2010** |
| **38** | **Первые шаги в футболе** | **В.В. Варюшин, Р.Ю. Лопачёв** | **«Российский футбольный союз»** | **2013** |
| **39** | **Физкультура 3класс** | **М.С. Блудилина, С.В. Емельянов** |  | **2003** |
| **40** | **Массовый футбол** | **В.В. Варюшин, Р.Ю. Лопачёв** | **«Российский футбольный союз»** | **2013** |
| **41** | **Требования к современному уроку** | **М.М. Поташник** | **Центр педагогического образования** | **2008** |
| **42** | **Физическая культура**  **Рабочие программы 10-11классы** | **В.И. Лях, М.Я. Виленского** | **Просвещение** | **2015** |

**II. Наглядно-демонстрационные материалы, лабораторное оборудование и раздаточный материал в кабинете спортивного зала.**

1. **Технические средства обучения:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**5.Учебно-практическое оборудование:**

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
2. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
3. Комплект навесного оборудования - мишени для метания (1 комплект длягрупповой работы на 5-6 человек).
4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика), массажные (на каждого ученика).
5. Палка гимнастическая (на каждого ученика).
6. Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
7. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
8. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
9. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).
10. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).
11. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).
12. Рулетка измерительная (на каждого ученика).
13. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
14. Лыжи детские с креплениями и палками (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
15. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
16. Аптечка (демонстрационный экземпляр).  
    **6. Игры и игрушки:**
17. Футбол (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек). \
18. Стол для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
19. Сетка и ракетки для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
20. Шахматы (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
21. Шашки (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

6. Контейнер с комплектом игрового инвентаря (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ В 10 КЛАССЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УПРАЖНЕНИЯ | ДЕВУШКИ | | | | ЮНОШИ | | | | |
| **5** | **4** | | **3** | **5** | **4** | | | **3** |
| **Бег 30 метров с хода** |  |  | |  | **4.4** | **4.8** | | |  |
| Бег 30 метров | **5.1** | **5.3** | |  | **4.6** | **4.8** | | |  |
| Бег 60 метров | **9.5** | **9.9** | |  | **8.3** | **9.1** | | |  |
| **Бег 100 метров** | **16.3** | **18.0** | |  | **13.8** | **14.6** | | |  |
| **Бег 500 метров** | **2.00** | **2.10** | |  | **1.40** | **1.50** | | |  |
| **Бег 800 метров** |  |  | |  | **2.37** | **3.00** | | |  |
| **Бег 600 метров** | **2.25** | **2.45** | |  |  |  | | |  |
| **Бег 1000 метров** | **5.00** | **5.30** | |  | **3.50** | **4.30** | | |  |
| **Бег 2000 метров** | **9.50** | **11.50** | |  | **7.50** | **9.20** | | |  |
| **Бег 3000 метров** | **б/в** | | |  | **13.10** | **15.10** | | |  |
| **Бег 1500 метров** | **6.30** | **7.00** | |  | **6.00** | **6.300** | | |  |
| **Бег 6000 метров** |  |  | |  | **29.00** | **32.00** | | |  |
| **Метание гранаты Д – 500 гр., Ю – 700 гр.** | **21** | **13** | |  | **38** | **27** | | |  |
| Прыжок в длину с разбега(см) | **360** | **310** | |  | **440** | **360** | | |  |
| Прыжок в высоту с разбега (см) | **115** | **105** | |  | **135** | **115** | | |  |
| **Прыжок в длину с места (см)** | **185** | **160** | |  | **230** | **200** | | |  |
| Челночный бег 3 ×10 м.(сек.,дес.) | **8.7** | **9.3** | |  | **7.6** | **8.0** | | |  |
| Бег 6 минут(колич., метров) | **1300(26)** | **1200(24)** | |  | **1500(30)** | **1400(28)** | | |  |
| Подтягивание на перекладине: Д- из виса лёжа; М-из виса. | **19** | **11** | |  | **13** | **8** | | |  |
| **Поднимание туловища за 60 секунд из положения лёжа на спине (кол. раз)** | **40** | **20** | |  | **50** | **30** | | |  |
| **Наклон вперёд из положения стоя (см)** | **16** | **7** | |  | **13** | **6** | | |  |
| **Наклон вперёд из положения стоя (см** | **17** | **14** | |  | **13** | **9** | | |  |
| **Ведение б/мяча змейкой 2×15 м. (ориентиры через каждые 3 метра)** | **9.5** | **9.9** | |  | **8.6** | **8.9** | | |  |
| **Челночный бег с ведением б/мяча 3×10м.** | **9.0** | **9.5** | |  | **8.6** | **8.8** | | |  |
| **Выполнение штрафных бросков б/мяча из 10 попыток. (кол. раз)** | **5** | **3** | |  | **6** | **3** | | |  |
| **Ведение б/мяча – 2 шага – бросок. (из 10 попыток кол. попаданий.)** | **8** | **4** | |  | **8** | **4** | | |  |
| **Передачи мяча в стену за 30 секунд (кол.,раз)** | **22** | **18** | | **1** | **35** | **28** | | |  |
| **Отжимание от скамейки в положении упора лёжа (кол.,раз** | **15** | **10** | |  | **35** | **25** | | |  |
| **Прыжки через скакалку за 15 секунд** | **32** | **31** | |  | **32** | **31** | | |  |
| Передачи В/мяча двумя с верху над собой | **18** | **14** | |  | **20** | **16** | | |  |
| Приём – передача в/мяча с низу над собой | **13** | **11** | |  | **15** | **13** | | |  |
| Передачи в/мяча через сетку в паре (кол. раз) | **10** | **9** | | **8** | **11** | **10** | | | **9** |
| Приём мяча двумя с низу после набрасывания через сетку (из 10 попыток кол. | **8** | **6** | |  | **9** | **7** | | |  |
| **Верхняя или нижняя прямая подача из 10 попыток., раз.** | **7** | **5** | |  | **8** | **6** | | |  |
| **Кросс по пересечённой местности: Д -3 км; М – 5 км.** | **Без учета времени** | | | | **Без учета времени** | | | | |
| **Бег на лыжах: Д – 3 км., М – 5 км.** | **17.30** | **19.15** |  | | **23.40** | | **25.40** |  | |

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ

ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | **92** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 30 |
| 1.3 | Спортивные игры (баскетбол) | 21 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.5 | Зимний кросс | 20 |
|  |  |  |
| 2 | **Вариативная часть** | **10** |
| 2.1 | Спортивные игры (волейбол) | 10 |
|  |  |  |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **10** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | 2  четверть | 3  четверть | 4  четверть |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 30 | 15 |  |  | 15 |
| 3 | Спортивные игры (волейбол, баскетбол) | 31 | 12 |  | 10 | 9 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |  | 21 |  |  |
| 5 | Зимний кросс | 20 |  |  | 20 |  |
|  | Всего часов: | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |