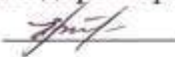


МОУ «Канинская СШ»

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по учебной работе
 Е.В. Евтюшкина



***Рабочая программа
учителя физической культуры Недорезовой Г.П.
по учебному курсу «Физическая культура» 10 класс***

Рассмотрено на заседании
педагогического совета школы
Протокол № 1 от 29.08. 2017г.

2017-2018 учебный год

Рабочая программа

Тип программы	Программа общеобразовательных учреждений
Статус программы	Рабочая программа учебного предмета (курса) на основе ФКГОС 2004
Учебный предмет (курс), для которого написана программа	Физическая культура
Класс или классы, для которых написана программа	.10
Уровень программы (базовый, профильный уровень, углубленное или расширенное изучение предмета, индивидуальное обучение, коррекционное обучение и т.п.)	базовый
Название, автор, издательство, год издания учебника (учебного пособия)	Физическая культура 10 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений / [В.И Лях]; Москва, «Просвещение». 2014
Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которых создана Рабочая программа	«Комплексная программа физического воспитания 1- 11 класс», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2013 г.
Сроки освоения программы	2017 – 2018 учебный год
Форма обучения	очная
Режим занятий	3 часа в неделю
Объём учебного времени за уч. год (всего)	105 часов
в том числе:	
лабораторных и практических занятий	___ час.
промежуточных и итоговых контрольных работ	___ час.
резерв учебного времени	___ час.

1) Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с рекомендациями Комплексной программы физического воспитания для 1- 11 классов;

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04.2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в средней школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2) Характеристика учебного материала

Физическая культура призвана формировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе освоения учебного материала у учащихся формируется целостное представление о физической культуре, как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствовании его психосоматической природы.

Данное планирование предусматривает использование комплексной программы физического воспитания учащихся и предусматривает углубление обучения учащихся базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка. Предусматривает изучение теоретических вопросов по углублению знаний о личной гигиене учащихся, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма человека, на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств личности, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предлагаются учащимся теоретические сведения на уроках об основных видах спорта, о безопасности и оказании первой помощи при травмах

3) Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры в 10 классе- 105 ч.(3 ч. в неделю)

4) Содержание учебного предмета, курса

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия,

но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент)

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

5) Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе;

По окончании 10 класса учащиеся должны 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.

Учащиеся должны 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;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям. Особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой.

Учащиеся должны соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самостоятельных 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.

Учащиеся должны проводить:

Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессиональной направленностью;

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

Приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах.

Учащиеся должны составлять:

Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Демонстрировать:

Физические качества	Физические упражнения	Девушки	Юноши
Выносливость	Бег на 3000м, мин.с Бег на 2000м. мин.с	10.00 мин	13мин 50 сек
Сила	Подтягивание туловища из виса, кол-во раз Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во раз Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, кол-во раз	14 170 30	10 215 50
Быстрота	Бег 100 м с низкого старта, с Бег 30 м	17.5 5,4	14.3 5,0

6) Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ уро-ка	Тема урока, Код материала по кодификатору ГИА	Дата проведе-ния		Характеристика деятельно-сти учащихся	Требования к усвоению учебного материала			Форма контроля, контрольные матери-алы	Учебный материал (№№ страниц, зада-ний, § и т.п.)
		план	факт		Знать	Уметь	Применять		
1 четверть (27 часов)									
Легкая атлетика (12 часов)									
1	Техника безопасно-сти при занятиях легкой атлетикой. Низкий старт и стар-товый разгон.	1н		Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.	Технику безопасности на уроках легкой атле-тики	Выполнять низкий старт и стартовый раз-гон		Устный опрос.	Комплекс утренней гимнастики
2	Составление ком-плекса зарядки. Бег 100 метров.	1н		Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строе-вых упражнений. Специ-альные беговые упражне-ния. Бег с ускорением (30 – 100 м) с максимальной скоростью. Старты из раз-личных И. П. Бег 100 мет-ров – на результат	Комплекс зарядки	Пробегать 100 метров		Индивидуальный контроль	Отжимание
3	Разучивание прыж-ка в длину с разбега 11-13 метров.	1н		Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Комплекс ОРУ.	ТБ и технику выполне-ния прыжка в длину с разбега	Выполнять прыжок в длину с разбега		текущий	Прыжок с подтягива-нием ног к груди 8-10 раз.
4	Закрепление техни-ки прыжка в длину с разбега.	2н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.				Корректировка техни-ки	Комплекс ОРУ
5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2н		Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. Комплекс ОРУ.				текущий	Бег 10-12 мин
6	Учет прыжка в дли-ну с разбега 11-13 метров.	2н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускоре-нием 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.				текущий	Подтягивание маль-чики 8-10 раз, отжи-мание девочки 18 раз.
7	Разучивание мета-ния гранаты 500 (700) г. на даль-	3н		ОРУ в движении. СУ	ТБ и технику выполне-ния метания гранаты на дальность	Выполнять метание гранаты на дальность		Индивидуальный контроль	Комплекс утренней гимнастики

	ность.								
8	Закрепление техники метания гранаты на дальность.	3н		ОРУ в движении. СУ.. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Скоростной бег до 40 метров.				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
9	Совершенствование техники метания гранаты.	3н		СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса.				текущий	Отжимание
10	Совершенствование техники метания гранаты.	4н		СУ. Специальные беговые. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек.				текущий	Комплекс ОРУ
11	Учет метания гранаты на дальность.	4н		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные упражнения.				текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
12	Бег 2000 (3000) метров.	4н		Специальные беговые упражнения.	Особенности подготовки организма к кроссу	Пробежать и распределить силу на дистанции 2000 (3000) метров		текущий	Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз.
Спортивные игры (15 часов)									
13	Повторение упражнений в баскетболе за 5-9 классы.	5н		Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом,	ТБ по баскетболу, технике броска по кольцу в прыжке	Выполнять бросок по кольцу в прыжке,		Корректировка техники	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
14	Закрепление техники броска по кольцу в прыжке.	5н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. СПУ.				текущий	Отжимание
15	Ловля мяча от щита	5н		Развитие координационных способностей.	Технику ловли мяча от щита	Ловить мяч от щита		текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
16	Совершенствование техники ловли мяча от щита	6н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения,				Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
17	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости	6н		ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу,	Технику ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости	Выполнять технику ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости		Корректировка техники	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
18	Закрепление техники ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости	6н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.				Индивидуальный контроль	Упражнение на пресс 20-25раз
19	Совершенствование техники ведения	7н		Смешанное передвижение,				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

	мяча с изменением высоты отскока и скорости								чевого пояса.
20	Совершенствование техники ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости	7н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы,				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
21	Тактические действия в защите	7н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Технику тактических действий в защите	Действовать в защите		текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
22	Закрепление техники тактических действий в защите	8н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
23	Совершенствование техники тактических действий в защите	8н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)
24	Совершенствование техники тактических действий в защите	8н		Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут,				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
25	Учебно-тренировочная игра	9н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Правила игры	Играть в баскетбол по упрощенным правилам		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
26	Учебно-тренировочная игра	9н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
27	Учебно-тренировочная игра	9н		Бег в равномерном темпе до 15 минут.				Корректировка техники	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

Результаты 1 четверти: из 27 плановых часов проведено 27.

2 четверть (21 час)

Гимнастика (21 час)									
28	Техника безопасности по гимнастике. Повторение упражнений 9 класса	1н		Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ.	ТБ по гимнастике.	Выполнять изученные элементы гимнастики		Устный опрос.	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
29	Физические упражнения- средство	1н		Специальные беговые упражнения. Упражнения	Технику седа углом на полу. Длинного кувыр-	Выполнять сед углом на полу. Длинный ку-		текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафик-

	повышения работоспособности. Сед углом на полу. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см.			на гибкость.	ка через препятствие высотой 90 см	вырок через препятствие высотой 90 см.			сированными ногами)
30	Совершенствование техники Сед углом на полу. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см.	1н		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.				Корректировка техники	Упражнение на пресс 20-25раз
31	Закрепление техники Сед углом на полу. Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см.	2н		упор присев силой стойка на голове и руках и равновесие на одной, выпада вперед, кувырк вперед. Упражнения на гибкость				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
32	Перекатом стойка на лопатках. Стойка на голове и руках силой.	2н		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Упражнения на гибкость	Технику перекатом стойка на лопатках. Стойки на голове и руках силой.	Выполнять перекатом стойка на лопатках. Стойку на голове и руках силой.		текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
33	Совершенствование техники перекатом стойка на лопатках. Стойка на голове и руках силой.	2н		Упражнения на гибкость.				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
34	Закрепление техники перекатом стойка на лопатках. Стойка на голове и руках силой.	3н		ОРУ комплекс с гимнастическими палками.				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
35	Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Кувырок назад через стойку на кистях.	3н		Упражнения на гибкость	Технику из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Кувырок назад через стойку на кистях.	Выполнять Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Кувырок назад через стойку на кистях.		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
36	Совершенствование техники из стойки на лопатках переворот	3н		Упражнения на гибкость				текущий	Сгибание туловища 20-22раз (с незафиксированными ногами)

	назад в полушпагат. Кувырок назад через стойку на кистях.								
37	Закрепление техники из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Кувырок назад через стойку на кистях.	4н		ОРУ на осанку. СУ.				текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
38	Акробатическое соединение из 3-4 элементов	4н		Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Техника ходьбы приставными шагами	Технику акробатического соединения	Выполнять акробатическое соединение		текущий	Упражнение на пресс 20-25раз
39	Совершенствование техники акробатического соединения	4н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
40	Закрепление техники акробатического соединения	5н		Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.				Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
41	Переворот в упор толчком обеих ног. Переворот в упор из виса	5н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Технику переворота в упор толчком обеих ног и переворота в упор из виса	Выполнять переворот в упор толчком обеих ног и переворот в упор из виса		текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
42	Совершенствование техники переворот в упор толчком обеих ног. Переворот в упор из виса	5н		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Прыжки через скакалку.
43	Закрепление техники переворот в упор толчком обеих ног. Переворот в упор из виса	6н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
44	Соскоки вперед и назад с поворотом. Подъем в упор си-	6н		ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.	Технику соскока вперед и назад с поворотом. Подъема в упор	Выполнять соскоки вперед и назад с поворотом. Подъем в упор		Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз

	лой.				силой.	силой.			
45	Совершенствование техники соскоков вперед и назад с поворотом. Подъем в упор силой.	6н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
46	Опорный прыжок через коня боком (110 см.). Через козла в длину согнув ноги (115-120 см.).	7н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка	Технику прыжка согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжка боком через коня в ширину 110 см.	Выполнять прыжок согнув ноги через козла в длину 115 см., прыжок боком через коня в ширину 110 см.		текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
47	Совершенствование техники опорного прыжка.	7н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка				текущий	Прыжки через скалку.
48	Совершенствование техники опорного прыжка.	7н		Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Техника опорного прыжка				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
Результаты 2 четверти: из 21 плановых часов проведено 21.									
3 четверть (30 часов)									
Лыжная подготовка (24 часа)									
49	Техника безопасности по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход.	1н		Техника безопасности по л/п.	ТБ по лыжной подготовке. Технику передвижения поперечным четырехшажным ходом	Выполнять поперечный четырехшажный ход.		текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
50	Оказание первой помощи при обморожении. Совершенствование техники четырехшажного хода.	1н		Знать правила применения лыжных мазей. Разминка по кругу. Техника поперечного четырехшажного «эстафета лыжника»				Индивидуальный контроль текущий	Подъем прямых ног и рук из положения лежа на животе 14-16 раз
51	Попеременный двухшажный ход	1н		. Разминка по кругу. Техника поперечного двухшажного хода,	Технику попеременно-го двухшажного хода	Выполнять передвижения поперечным двухшажным ходом		текущий	Упор присев – упор лежа 14-16 раз
52	Совершенствование техники попеременного двухшажного	2н		Разминка по кругу. Техника поперечного двухшажного хода				текущий	Прыжки через скалку.

	хода								
53	Лыжные гонки 2 км.	2н		Разминка по кругу.		Проезжать и распределять силы на дистанции 2 км.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
54	Одновременный безшажный ход	2н		Разминка по кругу.	Технику одновременного безшажного хода	Выполнять Одновременный безшажный ход		текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
55	Совершенствование техники одновременного безшажного хода.	3н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника».				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
56	Одновременный одношажный ход	3н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника».	Технику одновременного одношажного хода	Выполнять одновременный одношажный ход		текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
57	Совершенствование техники одновременного одношажного хода	3н		Разминка по кругу. «эстафета лыжника»..				Корректировка техники	Прыжки через скалку.
58	Одновременный двухшажный ход	4н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне	Технику одновременного двухшажного хода	Выполнять одновременный двухшажный ход		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
59	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода	4н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
60	Переход с одновременного на попеременный ход	4н		Разминка по кругу. Упражнения на склоне	Технику перехода с одновременного на попеременный ход	Выполнять переход с одновременного на попеременный ход		текущий	Отжимание от пола
61	Совершенствование техники перехода с одновременного на попеременный ход	5н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов				Индивидуальный контроль	Прыжки через скалку.
62	Спуски со склонов с поворотом	5н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов,	Технику спусков со склонов с поворотом	Выполнять спуски со склонов с поворотом		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
63	Совершенствование техники спусков со	5н		Разминка по кругу. Совершенствование техники				текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди

	склонов с поворотом			лыжных ходов					14-16 раз
64	Спуски со склонов с торможением	6н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов	Технику спусков со склонов с торможением	Выполнять спуски со склонов с торможением		текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
65	Совершенствование техники спусков со склонов с торможением	6н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
66	Совершенствование техники лыжных ходов	6н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов	Технику лыжных ходов	Выполнять передвижения изученными лыжными ходами		текущий	Прыжки через скалку.
67	Совершенствование техники лыжных ходов	7н		Совершенствование техники упражнений на склоне				Индивидуальный контроль	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
68	Совершенствование техники лыжных ходов	7н		Совершенствование техники упражнений на склоне				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
69	Совершенствование техники лыжных ходов.	7н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов «эстафета лыжника».				текущий	Касание перекладины ногами из виса мальчики прямыми ногами, девочки-подъем согнутых ног 6-8 раз.
70	Совершенствование техники лыжных ходов.	8н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов, «эстафета лыжника».				текущий	Прыжок с подтягиванием ног к груди
71	Совершенствование техники лыжных ходов.	8н		Разминка по кругу. Совершенствование техники лыжных ходов, «эстафета лыжника».				текущий	Прыжки через скалку.
72	Лыжные гонки 3 км.	8н				Распределяя силы на дистанции 3 км.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
Спортивные игры (6 часов)									
73	Верхняя передача мяча. Учебная игра	9н		Совершенствование техники элементов волейбола	Технику элементов волейбола	Выполнять элементы волейбола		Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди

	с заданием.								14-16 раз
74	Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра с заданием.	9н		Совершенствование техники элементов волейбола				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
75	Прием снизу после подачи. Учебная игра с заданием.	9н		Совершенствование техники элементов волейбола				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
76	Передача в зону 3 после подачи. Учебная игра с заданием.	10н		Совершенствование техники элементов волейбола				текущий	Прыжки через скакалку.
77	Передача сверху в прыжке. Учебная игра с заданием.	10н		Совершенствование техники элементов волейбола				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
78	Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданием.	10н		Игра в волейбол				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12

Результаты 2 четверти: из 30 плановых часов проведено 30.

4 четверть (27 часов)

Легкая атлетика (5 часов)									
79	Техника безопасности по легкой атлетике. Разучивание прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов.	1н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.	ТБ по легкой атлетике. Технику прыжка в высоту с разбега	Выполнять прыжок в высоту с разбега «перешагиванием»		текущий	Сгибание туловища - 20-22 раз (с незафиксированными ногами)
80	Двигательный режим летом, гигиена занятий физическими упражнениями. Закрепление техники прыжка в высоту с разбега.	1н		Бег с преодолением препятствий				текущий	Бег до 10-15 мин.
81	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1н		ОРУ в движении. СПУ, Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение				Индивидуальный контроль	Отжимание от пола 18-22 раз

82	Учет прыжка в высоту с разбега.	2н		Специальные прыжковые упражнения				Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
83	Бег 100 м. с высоко-го старта	2н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.		Выполнять бег 100 м.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
Спортивные игры (6 часов)									
84	Передача мяча в движении	2н		Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.	Технику элементов баскетбола	Выполнять элементы баскетбола		текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз
85	Ловля мяча после отскока от щита	3н		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
86	Броски мяча по кольцу с разных точек	3н		Совершенствование техники элементов баскетбола.				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
87	Зонная защита – тактические действия игроков	3н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники элементов баскетбола.				Индивидуальный контроль	Прыжки через скакалку.
88	Двухсторонняя игра	4н		Комплекс ОРУ. Учебная игра.		Играть в баскетбол		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
89	Двухсторонняя игра	4н		Комплекс ОРУ. Учебная игра				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
Легкая атлетика (16 часов)									
90	Бег 100 метров.	4н		Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).		Выполнять 100 м. на результат		текущий	Прыжки через скакалку.
91	Разучивание техники прыжка в длину с разбега	5н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. СПУ	Технику прыжка в длину с разбега	Выполнять прыжок в длину с разбега		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
92	Закрепление техники прыжка в длину с	5н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые				текущий	Прыжок с подтягиванием колен к груди

	разбега.			упражнения. СПУ					14-16 раз
93	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	5н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СПУ.				Индивидуальный контроль	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
94	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	6н		ОРУ в движении. СПУ. Специальные беговые упражнения.				текущий	Сгибание туловища с поворотом (поднимаясь, левым локтем коснуться правого колена и на оборот) 16-18 раз.
95	Учет прыжка в длину с разбега 11-13 метров.	6н		Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега				текущий	Прыжки через скакалку.
96	Разучивание метания гранаты 500 (700) г. на дальность	6н		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей:	Технику метания гранаты на дальность	Выполнять метание гранаты на дальность		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
97	Закрепление техники метания гранаты на дальность	7н		ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей:				текущий	«Пистолет» (приседание на одной ноге) 10-12
98	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	7н		Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 10 метров.				текущий	Прыжки через скакалку.
99	Совершенствование техники метания гранаты на дальность.	7н		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с разбега на дальность.				текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
100	Совершенствование техники метания гранаты на даль-	8н		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражне-				Индивидуальный контроль	Прыжок с подтягиванием колен к груди 14-16 раз

	ность.			ния. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с разбега на дальность.					
101	Учет метания гранаты на дальность	8н		Метание мяча на дальность				текущий	Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.
102	Кросс 2000 (3000) метров.	8н		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.		Распределять силы на дистанции 2000 (3000) м.		текущий	Подъем ног с медленным опусканием в упоре сидя 16 раз
103	КДП	9н				Сдача нормативов			
104	КДП	9н				Сдача нормативов			
105	КДП	9н				Сдача нормативов			
Результаты 1 четверти: из 27 плановых часов проведено 27.									

7) Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Учебник: Физическая культура 10-11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, Москва «Просвещение» 2014.