

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №10» с. Троицкое  
Ханкайского муниципального района Приморского края**

**«Рассмотрено»**

на заседании методического  
объединения учителей  
Протокол № 4  
от « 15 » мая 2020 года

Руководитель  
методического  
объединения:

\_\_\_\_\_ Ратушная Т.Г.

**«Согласовано»**

Заместитель директора  
по УВР  
\_\_\_\_\_ / З.А. Еремеева/  
от « 31 » августа 2020  
года

**«Утверждаю»**

Директор МБОУ СОШ №10  
\_\_\_\_\_ / Т.И. Пронина/  
Приказ № 110  
от « 31 » августа 2020 года

**Рабочая программа  
по физической культуре  
10 класс**

3 часа в неделю (всего 102 часа)

**Составитель:**

Учитель: Нечипуренко Т.А.

**2020/2021 уч. г.  
с. Троицкое**

## **Пояснительная записка**

### **10-11 классы**

Рабочая программа составлена на основе требований ФГОС основного общего образования второго поколения, программы основного общего образования по физической культуре, учебного плана и полностью отражает базовый уровень подготовки школьников.

Программа ориентирована на использование учебника В.И. Ляха (Москва «Просвещение 2018г.» «Физическая культура 10-11 классы». Учебник входит в учебно-методический комплект «Физическая культура 10-11 классы». Предметная линия учебников В.И.Ляха 10-11 классы» (автор В.И.Лях.)

**Цель:** формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

#### **Общая характеристика предмета**

Физическая культура – обязательный учебный курс общеобразовательных учреждений. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура» и

« основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

Согласно Концепции развития образования в области физической культуры содержанием среднего 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.

### **Структура учебного предмета**

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 деятельности);
- «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

**Раздел «Знания о физической культуре»** включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

### **Раздел «Способы двигательной (физкультурной)**

**деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»;
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»;
- «Прикладно-ориентированные упражнения»;
- «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

**Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе высших учебных заведений.

**Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т.

д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

### **Формы организации и планирование образовательного процесса**

— 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 с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и спортивные игры). 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.).

### **Описание места предмета в учебном плане.**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом предмет «Физическая культура» изучается в 9 классе по 3 часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 102 часа. Раздел «Лыжная подготовка» из-за отсутствия инвентаря и региональных климатических условий, заменена на «Легкую атлетику, волейбол, бадминтон».

### **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10–11 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	<b>Базовая часть</b>	<b>77</b>
2.	Основы знаний в процессе уроков	
3.	Легкая атлетика	21

4.	Гимнастика с элементами акробатики	11
5.	Бадминтон	6
6.	Волейбол	17
7.	Баскетбол	13
8.	Кроссовая подготовка	4
	Вариативная часть	
9.	Легкая атлетика	24
	Итого	102

### **Личностные, метапредметные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- В области трудовой культуры:
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических

действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных **универсальных способностей** учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;



- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

#### В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

#### В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Содержание учебного предмета**

## 10 класс

### Теоретическая часть

**Тема 1.1.** Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

**Тема 1.2.** Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

**Тема 1.3.** Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение. Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

**Тема 1.4.** Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

### Практическая часть

**Тема 2. Гимнастика.** Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодоления препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с

предметами и без предметов Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность.

разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

**Перекладина высокая.** Подтягивание. **Опорный прыжок.** Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в виси на перекладине; 2- сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 3- подъем ног виси на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

**Тема 3. Легкая атлетика и кроссовая подготовка.** Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

**Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка.** Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением

направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. **Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

#### **Тема 4. Спортивные игры**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

**Баскетбол.** Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

**Волейбол.** Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

#### **Тема 5. Подвижные игры и эстафеты**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

«Тир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Купи бычка», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Бег пьяных», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты». Футбол.

### **Формы контроля и критерии оценки**

Основными формами контроля являются зачетные занятия.

Критериями оценки являются:

- уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
- общая физическая подготовленность;
- уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и жизненно-важными умениями.
- спортивно-техническая подготовленность и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

## **11 класс**

### **Теоретическая часть**

**Тема 1.1.** Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

**Тема 1.2.** Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

**Тема 1.3.** Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

**Тема 1.4.** . Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

## **Практическая часть**

**Тема 2. Гимнастика.** Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность

разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

**Перекладина высокая.** Подтягивание. Сгибание, разгибание рук в упоре. **Опорный прыжок.** Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. **Бревно.** Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном

колоне. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушпагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. **Элементы атлетической гимнастики** (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2- сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

### **Тема 3. Легкая атлетика и кроссовая подготовка**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

**Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка. Физическая подготовка**: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. **Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике

метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

#### **Тема 4. Спортивные игры**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

**Баскетбол.** Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

**Волейбол.** Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

#### **Тема 5. Подвижные игры и эстафеты**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

«Тир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Купи бычка», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Бег пьяных», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты». Футбол.

#### **Формы контроля и критерии оценки**

Основными формами контроля являются зачетные занятия.

Критериями оценки являются:



- уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
- общая физическая подготовленность;
- уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и овладение жизненно-важными умениями.

### Показатели физической культуры

Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

#### Юноши 10 класс

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (с)	8,4	8,5	8,7
Бег 100 м (с)	14,4	15,1	16,0
Бег 500 м (мин, с)	1,40	1,50	2,00
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	3,55	4,20
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин, с)	15,00	16,00	17,00
Метание теннисного мяча (м)	40	35	30
Приседание (количество раз на время)	40/40	40/45	40/50
Прыжок в длину с места (см)	230	220	200
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м)	6	5	4,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз)	40	30	20
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3

Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+8см	+6см	+4см
9 м (с)×Координационный тест — челночный бег 10	25	27	29
18 м (с)×Координационный тест — челночный бег 10	41	43	45
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол	9	7	5
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол	9	7	5
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	4	3	2
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	5	4	3
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	5	4	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

### Девушки- 10класс

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (мин, с)	9,5	9,7	10,5
Бег 100 м (мин, с)	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин, с)	2,15	2,25	2,35
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,10	5,40
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Метание теннисного мяча (м) (1)	25	20	17

Приседание (количество раз на время)	35/35	35/40	35/45
Прыжок в длину с места (см) (1)	190	170	150
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	8	6	4
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+10см	+8см	+5см
9 м (с) (3)×Координационный тест — челночный бег 10	30	32	34
18 м (с) (3)×Координационный тест — челночный бег 10	48	50	52
Скакалка (количество раз за 1 мин)	130	120	100

### **Самостоятельная работа**

Изучение основных понятий физической культуры и спорта. Изучение влияния занятий физической культурой и спортом на различные системы организма человека.

Разбор методики способов овладения двигательных действий. Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Развитие двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений.

Повторение техники легкоатлетических упражнений: бега на короткие дистанции, кроссового бега, прыжка в длину, метания мяча. Освоение правил игры в волейбол и баскетбол. Выполнение подводящих упражнений для освоения техники плавания. Передвижение на лыжах с использованием изученных способов. Выполнение прикладных гимнастических упражнений на спортивном городке.

### **Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (с)	8,0	8,3	8,5
Бег 100 м (с)	14,00	14,50	15,0
Бег 500 м (мин, с)	1,40	1,50	2,00
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	3,55	4,20

Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин, с)	15,00	16,00	17,00
Метание теннисного мяча (м) (1)	40	35	30
Приседание (количество раз на время)	40/40	40/45	40/50
Прыжок в длину с места (см) (1)	230	220	200
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) (4).	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	40	30	20
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+8см	+6см	+4см
9 м (с) (3)×Координационный тест — челночный бег 10	25	27	29

### Девушки. 11 класс

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (мин, с)	9,5	9,7	10,5
Бег 100 м (мин, с)	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин, с)	2,15	2,25	2,35
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,10	5,40
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Метание теннисного мяча (м) (1)	25	20	17
Приседание (количество раз на время)	35/35	35/40	35/45
Прыжок в длину с места (см) (1)	190	170	150
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре	8	6	4

от пола (количество раз) (2)			
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+10см	+8см	+5см
9 м (с) (3)×Координационный тест — челночный бег 10	30	32	34
18 м (с) (3)×Координационный тест — челночный бег 10	48	50	52
Скакалка (количество раз за 1 мин)	130	120	100

### **Литература:**

1. Программа для общеобразовательных учреждений « Физическая культура» 1-11 классы. В. И. Лях, А. А. Зданевич, М., 2012г., Издательство «Просвещение».
2. Лях В.И. Ред. Маслов М.В.: Физическая культура 10-11 класс. Тестовый контроль. для учителей общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012г
3. Матвеев А.П., Палехова Е.С. Под. Ред. Силантьева О.В. Физическая культура, 10-11 классы. Учебник, ФГОС. 2015Г
4. Марченко И.М. Шлыков В.К. Олимпиадные задания по физической культуре. 9-11 классы. из-во: учитель 2013Г.

## **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

### **1.1. Социокультурные основы.**

*10 класс.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

*11 класс.* Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

### **1.2. Психолого-педагогические основы.**

*10 класс.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

### **1.3. Медико-биологические основы.**

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

*11 класс.* Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

### **1.4. Приемы саморегуляции.**

*10–11 классы.* Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

### **1.5. Баскетбол.**

*10–11 классы.* Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **1.6. Волейбол.**

*10–11 классы.* Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **1.7. Гимнастика с элементами акробатики.**

*10–11 классы.* Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **1.8. Легкая атлетика.**

*10–11 классы.* Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

### **2. Демонстрировать.**

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	–
	Подтягивания из вися, лежа на низкой перекладине, количество раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	–	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	–

№	Физические упражнения	10 класс (д)			11 класс (д)		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 100 м (сек)	16,5	17,2	18,2	16,2	17,0	18,0
2.	Бег 30 м (сек)	5,4	5,8	6,2	5,0	5,3	5,7
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	400	370	340	410	380	360

4.	Прыжок в длину с места (см)	185	170	160	185	170	165
5.	Метание гранаты	22	18	14	23	19	17
6.	Бег 2000 м (мин)	10.30	11.30	12.30	10,00	11,10	12,20
7	Подтягивание на низкой перекладине	12	9	7	16	10	11
8	Подъём туловища из положения, лёжа за 60 сек (раз)	40	35	30	42	36	30
9	Челночный бег 4*9 (сек)	9,8	10,2	11,0	10.4	10.8	11.2
10	Наклон туловища (см)	+16	+14	+9	+17	+15	+10
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	20	15	10	20	15	10

### КАЛЕНДАРНО–ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС.

По программе: 102 часа

По плану: 102 часа

№ урока	Тема урока	Ко-во часов	Дата	
	<i>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</i>	27/21		
1	1.Правила по технике безопасности на уроках л/а. 2.Комплекс зарядки (составление). 3.Тестирование: «жим» от пола, наклон туловища вперёд на см., поднимание туловища за 30 сек.	1		
2 3	1.Спец.беговые упражнения. 2.Строй. Повторение упражнений 8 -9 классов. 3.Тестирование: прыжки в длину с места, вис на согнутых руках, бег 1000 м.ТБ.	2		
4	1.Правила по технике безопасности на уроках л/а. 2.Низкий старт и стартовый разгон–совершенствование. 3 Бег 100 м. 4. Бег 2 минуты (дев.), 3 минуты (юн.) (с целью развития общей	1		



	выносливости).ТБ.			
5 6	1.Бег 100 м. с низкого старта. 2. Бег 4 минуты (дев.), 5 минут (юн.) (с целью развития общей выносливости). 3.Развитие силовых качеств (подтягивание).	2		
7	1.Правила по технике безопасности на уроках л/а. 2.Низкий старт и стартовый разгон– совершенствование. Бег 6 минут,	1		
8 9	1.Зачёт. Бег 100 м. с низкого старта.(юн.-14.5,14.9,15.5; дев.-16.5,17.0,17.8 сек.). 2.Юноши кросс 800 метров. 3.Бег 7 минут (с целью развития общей выносливости).	2		
10	1.Для развития скоростно–силовой подготовки провести серию прыжковых упражнений (различные многоскоки). 2. Юноши кросс 800 метров. 3.С целью подготовки к бегу на 2000м. провести восьмиминутный бег (дев), девятиминутный (юн). 4.Силовые упражнения: Подтягивание.	1		
11 12	1.Зачёт.Силовые упражнения (подтягивание юноши– 11,9,84); (девушки –поднимание туловища, руки за головой- 18,13,11 раз). Зачёт. Юноши кросс 800 метров.(2.37,2.47,3.00 мин.). 2.С целью подготовки к бегу на 2000м. провести бег 10 минут.(дев.)	2		
13	1.Спец. прыжковые упражнения. 2.Прыжки в длину с разбега-ТБ. 3.Перестроение в колонне. 4. Бег 11 минут (дев), 13 мин. (юн.) с целью развития общей выносливости.	1		
14 15	1.Метание гранаты (дев.-500гр.; юн.-700 гр.)- ТБ. 2.Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега.-ТБ. 3.Строевые упражнения: повороты в движении кругом	2		
16 17	1Зачёт. Бег 2000 м .дев.- 10.10.11.40,12.40мин. 3000 м. юн. – 15.00,16.00,17.00 мин. 1Развитие общей выносливости. 2. Метание гранаты: (500-700гр).	2		
18	1.Техника прыжков в длину с разбега. 2.Техника метания гранаты. 3.Подвижные игры с элементами единоборства.	1		
19	1.ОРУ в парах на сопротивление. 2.ЗАЧЁТ.Прыжки в длину с разбега (юн.-430,380,330; дев.-370,330,290 см.). 3.Силовые упражнения – подтягивание.	1		

20 21	1.ЗАЧЁТ. Метание гранаты (юн.-32,26,22; дев.–18,13,11м.). 2.Силовые упражнения–подтягивание. 3.Строевые упражнения: повороты в движении кругом.	2		
	<i>БАДМИНТОН</i>	6		
22\1	1.Правила по технике безопасности на уроках бадминтона. 2. Приём подач сверху снизу. 3.Развитие силовых качеств. 4.Контроль оперативного мышления.	1		
23\2	1.Удары сверху снизу. 2.Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет. 3.Развитие силовых качеств.	1		
24\3	1.Игра в защите. 2.Тестирование физической подготовленности. 3.Одиночная игра в пара на количество передач.	1		
25\4	1.Теоретические сведения об истории игры. 2.Парная игра. 3.Контроль выполнения подачи.	1		0 5
26\5	1.Учебно-тренировочная одиночная игра с целью выявления сильнейшего игрока среди мальчиков.	1		
27\6	1.Учебно-тренировочная одиночная игра с целью выявления сильнейшего игрока среди девочек.	1		
	<i>ВОЛЕЙБОЛ.</i>	17		
28\1	1.ТБ на уроках спортивных игр. 2.История игры. 3.Приёмы мяча сверху, снизу.	1		
29\2 30\3	1.Разучивание. Верхняя прямая подача. 2. ОРУ с мячами. 1.Верхняя прямая подача. 2. Приём мяча с подачи.	2		
31\4	1.Передача мяча из зоны 1.6,5 в зону 3 2.Верхняя прямая подача по зонам, приём мяча с подачи.	1		
32\5 33\6	1.Силовая верхняя прямая подача. Передача мяча из зоны 1.6,5 в зону 3. 2. КДП–жим от пола.	2		
34\7 35\8	1. Разучивание. Нападающий удар. 2.Подача мяча по зонам, приём мяча с подачи.	2		
36\9	1Закрепление: Нападающий удар, передача мяча из зоны 1.6,5 в зону 3.	1		
37\1 0	1.Зачёт. Силовые упражнения (подтягивание юноши–11,9,84); (девушки –поднимание туловища, руки за головой-18,13,11 раз).	1		
38\1 1 39\1 2	1.Учебно–тренировочная игра с заданием.(приём мяча отражённого сеткой).	2		
40\1 3	1.Учебно–тренировочная игра с заданием.(верхняя прямая подача) .	1		

41\1 4	1.Учебно–тренировочная игра с заданием.( передача мяча из зоны 1.6,5 в зону 3).	1		
42\1 5	1.Учебно–тренировочная игра с заданием(Нападающий удар.)	1		
43\1 6	1.Учебно–тренировочная игра с заданием (Правила игры, судейство.).	1		
44\1 7	2.Учебно-тренировочная игра.с заданием (Новые правила волейбола.).	1		
	<b>БАСКЕТБОЛ.</b>	13		
45\1	1.ТБ на уроках спортивных игр. 2.Повторение различных передач в движении.	1		
46\2 47\3	1.Общее повторение 7-8 -9 кл. 2.КДП-силовые упражнения.	2		
48\4	1.ТБ на уроках спортивных игр. 2.Повторение упражнений из курса предыдущих классов (7-9 кл.). 3. Ловля мяча от щита.	1		
49\5 50\6	1. Повторение темы предыдущего урока. 2. Ведение мяча с изменением высоты и скорости отскока. 3.Игра «Битбол».	2		
51\7 52\8	1.РАЗУЧИВАНИЕ: Тактические действия в защите. 2.Штрафной бросок. 3.Игра «Битбол» с элементами баскетбола.	2		
53\9	1.Зональная защита. 2.Учебно-тренировочная игра.	1		
54\1 0	1.Учебно-тренировочная игра с заданием: действия двух нападающих против одного защитника.	1		
55\1 1	1.Теория: Подготовка юношей к службе в армии. 2.Строй. Повороты в движении «Кругом». 3.Учебно-тренировочная игра с заданием: «зональная защита».	1		
56\1 2	1.ЗАЧЁТ: Штрафной бросок. 2.Учебно-тренировочная игра, судейство.	1		
57\1 3	1.Учебно-тренировочная игра. 2. Правила игры, судейство. 3.Развитие силовых качеств (Подтягивание).	1		
	<b>ГИМНАСТИКА</b>	11		
58\1	1.Техника безопасности на уроках гимнастики, история гимнастики. 2.ЗАЧЁТ: Юноши.- переворот в упор силой. 3.Акробатика: юн.- длинный кувырок через препятствие высотой 90 см., стойка на голове и руках силой., дев.- сед углом на полу, переворот в упор толчком обеих ног на низкой жерди.	1		

59\2 60\3	1.Юноши – вис прогнувшись и выход в сед, девушки – переворот в упор толчком обеих ног на низкой жерди. 2. Юноши.- .- длинный кувырок через препятствие высотой 90 см., стойка на голове и руках силой., дев.- перекатом стойка на лопатках. 3.Доврачебная помощь при вывихах, ушибах, растяжениях.	2		
61\4 62\5	1.Юноши.- стойка на кистях с помощью, дев.- из стойки на лопатках, переворот назад в полушпагат. 2. Юноши.- соскок махом вперед из виса на подколенках, дев. – соскок вперед и назад с поворотом.	2		
63\6 64\7	1.ЗАЧЁТ : Юноши – вис прогнувшись и выход в сед, дев.- переворот в упор толчком обеих ног на низкой жерди. 2.Акробатика: Соединение акробатических элементов.	2		
65\8	1. Подготовка к зачёту: дев.- переворот назад в полушпагат, стойка на лопатках. 2.Развитие координационных способностей. 3.Строевые упражнения в движении.	1		
66\9	1ЗАЧЁТ.юноши – подъём в упор силой на высокой перекладине, девушки – из стойки на лопатках, переворот назад в полушпагат.	1		
67\1 0	1.Подготовка к зачёту: соединение акробатических элементов. 2.Юноши – кувырок назад через стойку на кистях,	1		
68\1 1	1.ЗАЧЁТ -.соединение акробатических элементов. 2. КДП. Прыжки со скакалкой.	1		
	<b>БАДМИНТОН</b>	6		
69\1	1.Правила по технике безопасности на уроках бадминтона. 2. Приём подач сверху снизу. 3.Развитие силовых качеств. 4.Контроль оперативного мышления.	1		
70\2	1.Удары сверху снизу. 2.Контроль быстроты реакции на неожиданно появившийся предмет. 3.Развитие силовых качеств.	1		
71\3	1.Игра в защите. 2.Тестирование физической подготовленности. 3.Одиночная игра в пара на количество передач.	1		
72\4	1.Учебно-тренировочная игра ( одиночная).с целью выявления лучшего игрока. 2.Правила игры, судейство.	1		
73\5	1.Учебно-тренировочная игра ( одиночная и парная ). 2.Правила игры, судейство.	1		

74\6	1.Тестирование физической подготовленности. 2.Парные встречи—контрольные занятия.	1		
	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.	4		
75\1	1.Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. 2.Подвижные игры на свежем воздухе. 3.Равномерный бег до 1500м.	1		
76\2	1.Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. 2.Подвижные игры на свежем воздухе. 3.Бег по пересечённой местности 20 мин.	1		
77\3	1.Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки.2.Игры малой подвижности. 3.Бег по пересечённой местности 2000 метров комбинированный с ходьбой.	1		
78\4	1.Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. 2. Бег по пересечённой местности 2000 м.-дев., 3000м. –юн. 3.Понятие о ритме упражнения.	1		
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.	24		
79\1	1.Правила по ТБ на уроках л/а. во время бега, прыжков, метания. 2.Тестирование: «жим» от пола, наклон туловища вперёд на см., поднимание туловища за 30 сек. 3.Развитие выносливости.	1		
80\2 81\3	1.Президентские состязания: прыжки в длину с места, вис на согнутых руках, бег 1000 м. 2. Развитие выносливости. 3.Эстафетный бег.	2		
82\4	1.Старт и стартовый разгон с преследованием. 2.Бег 100 м. с низкого старта. 3. ОРУ на сопротивление.	1		
83\5 84\6	1. Эстафетный бег с передачей палочки. 2. Бег 100 м. с низкого старта. 3.Развитие скоростных качеств.	2		
85\7	1.Эстафетный бег с этапом 100 м. 2. Низкий старт и стартовый разгон с преследованием. 3.Развитие силовых способностей (подтягивание).	1		
86\8 87\9	1. Линейная эстафета с этапом 60 м. 2. Переменный бег с двумя, тремя ускорениями до 80 м. в течение 8 минут.	2		
88\1 0	1.Основы обучения двигательным действиям. 2. Техника эстафетного бега с передачей палочки. 3. Развитие скоростных качеств.	1		
89\1 1	1. ТБ при прыжках. Повторить технику прыжка в длину с разбега. 2. Спец.беговые и прыжковые упражнения.	1		

	<i>3.Бег в медленном темпе с двумя, тремя ускорениями до 80 метров.</i>			
90\1 2	<i>1.ЗАЧЁТ Бег 100 м. с низкого старта(юн. 14.5,14.9,15.5; дев.-16.5,17.0,17.8). 2.Спец. прыжковые упражнения. 3.Развитие общей выносливости.</i>	<i>1</i>		
91\1 3	<i>1.ТБ во время метания гранаты 500, 700 гр. Повторение техники. 2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. 3. Развитие скоростных качеств.</i>	<i>1</i>		
92\1 4	<i>1.Спринтерский, эстафетный бег. 2.Спец. беговые и прыжковые упражнения. 3.Развитие общей выносливости</i>	<i>1</i>		
93\1 5	<i>1.Зачёт – Прыжки в длину с разбега.(юн.- 440,400,340; д. – 375,340,300см.).ТБ. 2. Совершенствование</i>	<i>2</i>		
94\1 6	<i>техники метания гранаты, ТБ. 3. Игры малой подвижности.</i>			
95\1 7	<i>1Зачёт –Техника передачи и приёма эстафетной палочки в зоне передачи. 2. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств..</i>	<i>1</i>		
96\1 8	<i>1. Зачёт –метание гранаты на дальность с разбега (юн.-32,26,22;дев.-128,13,11м.). 2. Развитие общей выносливости.</i>	<i>1</i>		
97\1 9	<i>1. Зачёт – бег 3000 м. юн. – 15,16,17 ; бег 2000 м . д. – 10.10. 11.40, 12.40). 2. Игры малой подвижности.</i>	<i>1</i>		
98\2 0	<i>1. Теория. История отечественного спорта.. 2. Развитие координационных способностей .Челночный бег 6 x 10 м</i>	<i>1</i>		
99\2 1	<i>1. Игра «Русская Лапта». 2. Игра «Борьба за знамя».</i>	<i>1</i>		
100\ 22	<i>КДП: 1. Поднимание туловища из положения лёжа. 2. Прыжки в длину с места. 3.Силовые упражнения.</i>	<i>1</i>		
101\ 23	<i>1. КДП: бег 30 м 2. Прыжки в длину с места. 3.Подтягивание на перекладине .</i>	<i>1</i>		
102\ 24	<i>1.ТБ, правила поведения на воде. 2.Индивидуальное задание на лето.</i>	<i>1</i>		

