Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Суховская средняя общеобразовательная школа





**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре 10 класс**

Учитель: Резников Алексей Васильевич



2019 год

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование рабочей программы** | **Аннотация к рабочей программе** |
| Рабочая программа по предмету «Физическая культура»  Класс «10» | **Рабочая программа составлена на основе:**  - федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования по физкультуре (2004);  - Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 кл. Автор: В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2011 г.;  - требований Основной образовательной программы СОО МБОУ Суховской СОШ;  - положения о рабочей программе МБОУ Суховской СОШ |
| **Учебники:**  Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 кл. / Лях. В. И., Зданевич А.А – М.: Просвещение, 2015. |
| **Количество часов:** рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю, общий объем – 103 часа в год |
| **Цели программы:**   * содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам; * формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности; * расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях; * дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения, двигательных действий, их согласования, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.); * формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований; * формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля; * формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнение функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии; * формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развития целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания; * дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции; * закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведение и включение в режим дня, а также формы активного отдыха и досуга) |

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

##### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

**В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 10 класса 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.

**Характеризовать:**

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

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

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

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

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

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

**Соблюдать правила:**

• личной гигиены и закаливания организма;

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

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

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

• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Осуществлять:**

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

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

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

• приемы массажа и самомассажа;

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

• судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

• уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

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

• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

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

**Двигательные умения, навыки и способности:**

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

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

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

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

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

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

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

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

**Содержание учебного предмета (103 ч)**

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и форм организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирование, регулирование физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнения профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использования корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовки, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость и ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирания, обливания, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1-9 классов. Изменения следует проводить с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

1. Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирания, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретенных в начальной и основной школе. Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов изменения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношение роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной емкости легких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранной виде спорта. Способы контроля и регулирование физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и подготовкой к службе в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

*Спортивные игры:* игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

*Гимнастика (юноши):* лазанье по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнером, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствие.

*Легкая атлетика (юноши):* метание утяжеленных мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересеченной местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

*Единоборства (юноши):* приемы страховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

*Спортивные игры:* совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол, футбол).

*Гимнастика с элементами акробатики:* освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

*Легкая атлетика:* совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

*Элементы единоборств:* совершенствование техники приемов самостраховки, приемов борьбы лежа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

**Контрольно-измерительные материалы**

Для проведения тестового контроля используется методическое пособие: *Лях* *В.И.* Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2012. – 160 с., а также нормативы, приведенные в таблице ниже:

**Контрольные тесты – упражнения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Тесты | | | | | | |
| Бег 30 м (сек) | 5,4 | 5,3 | 4,8 | 5,9 | 5,8 | 5,1 |
| Прыжок в длину с места (см) | 169 | 191 | 226 | 128 | 148 | 181 |
| Метание набивного мяча (см) | 480 | 600 | 795 | 405 | 470 | 580 |
| Бег 2000 м (дев), 3000 м(юн) | 17,00 | 16,00 | 15,00 | 12,40 | 11,00 | 10,10 |
| Сила кисти (кг) | 35,0 | 43,0 | 55,0 | 23,0 | 27,0 | 36,0 |
| Челночный бег 4x9 м (сек) | 10,3 | 10,0 | 9,6 | 11,0 | 10,8 | 10,4 |
| Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (кол-во раз) | 35 | 45 | 50 | 20 | 25 | 35 |
| Подтягивание из виса лежа (95см, 110см) (кол-во раз) | 12 | 16 | 22 | 4 | 9 | 15 |
| Наклон вперед из положения, сидя (+см) | 6,0 | 9,0 | 11,0 | 11,0 | 15,0 | 18,0 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз) | 120 | 125 | 130 | 70 | 110 | 135 |
| Нормы | | | | | | |
| Бег 100 м (сек) | 15,5 | 15,0 | 14,5 | 18,0 | 17,5 | 17,0 |
| Бег 2000 м (дев), 3000 м(юн) | 17,00 | 16,00 | 15,00 | 13,00 | 12,00 | 10,30 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 390 | 420 | 290 | 320 | 360 |
| Прыжок в высоту (см) | 105 | 115 | 125 | 100 | 105 | 115 |
| Метание гранаты 500 г(дев),  700 г (юн) | 22 | 26 | 32 | 11 | 13 | 18 |
| Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 8 | 9 | 11 | - | - | - |
| Бег на лыжах 3 км (дев),  5 км (юн) | 31,00 | 29,00 | 27,00 | 21,00 | 21,00 | 19,00 |
| Подъем переворотом (раз) | 1 | 2 | 3 |  |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс (102 часа)** (девушки)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | | Тип урока | Элементы содержания | | | | | | Требования к уровню подготовки обучающихся | | Вид контроля | | | | Д/з | | | | Дата проведения | | | | | |
|  | |  |  | | | | | |  | |  | | | |  | | | | план | | факт | | | |
| 1 | | 2 | 3 | | | | | | 4 | | 5 | | | | 6 | | | | 7 | | 8 | | | |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Спринтер­ский бег (5 ч) | Изучение нового мате­риала | | | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | | | | | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | | Текущий | | | | | | Ком­плекс 1 | | | 02.09 |  | | | |
|  | Совершенст­вования | | | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дис­танции *(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Биохимические основы бега | | | | | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | | Текущий | | | | | | Ком­плекс 1 | | | 03.09 |  | | | |
|  | Совершенст­вования | | | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | | | | | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | | Текущий | | | | | | Ком­плекс 1 | | | 04.09 |  | | | |
|  | Совершенст­вования | | |  | |  | | | | | |  | | | 09.10 |  | | | |
|  | Учетный | | | Бег на результат *(100 м).* Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей | | | | | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | | «5»-17,0с «4»-17,5с «3»-18,0с | | | | | | Ком­плекс 1 | | | 10.09 |  | | | |
| Прыжок в длину (3 ч) | Изучение нового мате­риала | | | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 бе­говых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков | | | | | ***Уметь:*** совершать пры­жок в длину после быст­рого разбега с 13-15 бе­говых шагов | | Текущий | | | | | | Ком­плекс 1 | | | 11.09 |  | | | |
| Комплексный | | |  | |  | | | | | |  | | | 16.09 |  | | | |
|  | Учетный | | | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | | | | | ***Уметь:*** совершать пры­жок в длину после быст­рого разбега с 13-15 бе­говых шагов | | «5»-400см «4»-370см «3»-340см | | | | | | Ком­плекс 1 | | | 17.09 |  | | | |
| Метание мяча и гранаты  (З ч) | Комплексный | | | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | | | | | ***Уметь:*** метать мяч на дальность с разбега | | Текущий | | | | | | Ком­плекс 1 | | | 18.09 |  | | | |
| Комплексный | | | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | | | | | | ***Уметь****:* метать гранату из различных положений на дальность и в цель | | Текущий | | | | | Ком­плекс 1 | | | 23.09 | |  | | |
|  | Учетный | | | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств | | | | | | ***Уметь****:* метать гранату на дальность | | «5»-22 м; «4»-18 м; «3»-14 м | | | | | Ком­плекс 1 | | | 24.09 | |  | | |
| **Кроссовая подготовка (10 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной местности (10 ч) | Комплексный | | | | | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | | | | ***Уметь****:* бегать в равно­мерном темпе *(до 20 мин);* преодолевать препятствия | | Текущий | | | | Ком­плекс 1 | | | | 25.09 | |  | | |
| Совершенст­вования | | | | | 30.09 | |  | | |
| Совершенст­вования | | | | | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | | | | ***Уметь****:* бегать в равно­мерном темпе *(до 20 мин);* преодолевать препятствия | | Текущий | | | | Ком­плекс 1 | | | | 01.10 | |  | | |
| Совершенст­вования | | | | | 02.10 | |  | | |
| Совершенст­вования | | | | | Бег *(17 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | | | | ***Уметь****:* бегать в равно­мерном темпе *(до 20 мин);* преодолевать препятствия | | Текущий | | | | Ком­плекс 1 | | | | 07.10 | |  | | |
| 08.10 | |  | | |
| Совершенст­вования | | | | |
| Совершенст­вования | | | | | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | | | | ***Уметь****:* бегать в равно­мерном темпе *(до 20 мин);* преодолевать препятствия | | Текущий | | | | Ком­плекс 1 | | | | 09.10 | |  | | |
| Совершенст­вования | | | | | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | | | | ***Уметь****:* бегать в равно­мерном темпе *(до 20 мин);* преодолевать препятствия | | Текущий | | | | Ком­плекс 1 | | | | 14.10 | |  | | |
| Совершенст­вования | | | | | 15.10 | |  | | |
| Учетный | | | | | Бег *(2000 м)* на результат. Развитие выносливости | | | | ***Уметь****:* бегать в равно­мерном темпе *(до 20 мин);* преодолевать препятствия | | «5»-10,30с «4»-11,30с «3»-12,30с | | | | Ком­плекс 1 | | | | 16.10 | |  | | | |
| **Гимнастика (21 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Висы и упо­ры (11ч) | Комбиниро­ванный | | | | | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | | | | ***Уметь****:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на разновысо­ких брусьях | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | | | | 21.10 | |  | | | |
| Совершенст­вования | | | | | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы | | | | ***Уметь****:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на разновысо­ких брусьях | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | | | | 22.10 | |  | | | |
| Совершенст­вования | | | | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие сил | | | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | | | | 23ь.10 | |  | | | |
| Совершенст­вования | | | | | 05.11 | |  | | | |
| Совершенст­вования | | | | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толч­ком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы | | | | ***Уметь****:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на разновысо­ких брусьях | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | | | | 06.11 | |  | | | |
| Совершенст­вования | | | | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | | | | ***Уметь****:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на разновысо­ких брусьях | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | | | | 11.11 | |  | | | |
| Совершенст­вования | | | | | 12.11 | |  | | | |
| Совершенст­вования | | | | | 13.11 | |  | | | |
| Совершенст­вования | | | | | 18.11 | |  | | | |
| Совершенст­вования | | | | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движе­нии. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы | | | | ***Уметь****:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на разновысо­ких брусьях | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | | | | 19.11 | |  | | | |
| Учетный | | | | | Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте | | | |  | | Оценка техники выполнения уп­ражнений | | | | Ком­плекс 2 | | | | 20.11 | |  | | | |
| Акробатиче­ские упражнения опор­ный прыжок (10ч) | Совершенст­вования | | | | | Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способно­стей | | | | ***Уметь****:* выполнять акро­батические элементы про­граммы в комбинации  *(5 элементов)* | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | | | | 25.11 | |  | | | |
| Совершенст­вования | | | | | Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок на­зад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей | | | | ***Уметь****: выполнять акро­батические элементы про­граммы в комбинации (5 элементов)* | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | | | | 26.11 | |  | | | |
| Совершенст­вования | | | | | Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, на­клон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координа­ционных способностей | | | |  | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | | | | 27.11 | |  | | | |
| Совершенст­вования | | | | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | | | | 02.12 | |  | | | |
| Совершенст­вования | | | | | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств | | | | ***Уметь****: выполнять акро­батические элементы про­граммы в комбинации (5 элементов)* | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | | | | 03.12 | |  | | | |
| Совершенст­вования | | | | | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Разви­тие скоростно-силовых качеств | | | |  | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | | | | 04.12 | |  | | | |
| Совершенст­вования | | | | |  | | | | Ком­плекс 2 | | | | 09.12 | |  | | | |
| Совершенст­вования | | | | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | | | | 10.12 | |  | | | |
| Совершенст­вования | | | | | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Разви­тие скоростно-силовых качеств | | | | ***Уметь****: выполнять акро­батические элементы про­граммы в комбинации (5 элементов)* | | Текущий | | | | Ком­плекс 2 | | | | 11.12 | |  | | | |
| Учетный | | | | | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок | | | | ***Уметь****: выполнять акро­батические элементы про­граммы в комбинации (5 элементов)* | | Оценка техники выполнения ком­бинации из 5 эле­ментов | | | | Ком­плекс 2 | | | | 16.12 | |  | | | |
| **Спортивные игры (45 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Волейбол (24 ч) | Комплексный | | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. По-  зиционное нападение. Учебная игра. Развитие коор­динационных способностей. Инструктаж по ТБ | | | | ***Уметь****:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | | | | Текущий | | | | | Ком­плекс 3 | | 17.12 | | |  | | |
| Комплексный | | |  | | 18.12 | | |  | | |
| Совершенст­вования | | | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. По­зиционное нападение. Учебная игра. Развитие коор­динационных способностей | | | ***Уметь****:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | | | | Текущий | | | | | Ком­плекс 3 | | 23.12 | | |  | | |
| Совершенст­вования | | | |  | | | | |  | | 24.12 | | |  | | |
| Совершенст­вования | | | |  | | | | |  | | 25.12 | | |  | | |
| Совершенст­вования | | | |  | | | | |  | | 30.12 | | |  | | |
| Совершенст­вования | | | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападаю­щий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | | | ***Уметь****:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | | | | Текущий | | | | | Ком­плекс 3 | | 13.01 | | |  | | |
| Совершенст­вования | | | | Оценка техники передачи мяча | | | | | Ком­плекс 3 | | 14.01 | | |  | | |
| Совершенст­вования | | | | Текущий | | | | | Ком­плекс 3 | | 15.01 | | |  | | |
| Совершенст­вования | | | |  | | | | |  | | 20.01 | | |  | | |
| Совершенст­вования | | | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападаю­щий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | | | ***Уметь****:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | | | | Текущий | | | | | Ком­плекс 3 | | 21.01 | | |  | | |
| Комплексный | | | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сет­ку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокиро­вание. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | | | ***Уметь****:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | | | | Оценка техники подачи мяча | | | | | Ком­плекс 3 | | 22.01 | | |  | | |
| Совершенст­вования | | | | Текущий | | | | | Ком­плекс 3 | | 27.01 | | |  | | |
| Совершенст­вования | | | |  | | | | |  | | 28.01 | | |  | | |
| Совершенствования | | | |  | | | | |  | | 29.01 | | |  | | |
| Совершенст­вования | | | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сет­ку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокиро­вание. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | | | ***Уметь****:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | | | | Текущий | | | | | Ком­плекс 3 | | 03.02 | | |  | | |
| Совершенст­вования | | | |  | | | | |  | | 04.02 | | |  | | |
| Совершенст­вования | | | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сет­ку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокиро­вание. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учеб­ная игра. Развитие координационных способностей | | | ***Уметь****:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | | | | Текущий | | | | | Ком­плекс 3 | | 05.02 | | |  | | |
| Совершенст­вования | | | |  | | | | |  | | 10.02 | | |  | | |
| Совершенст­вования | | | |  | | | | |  | | 11.02 | | |  | | |
| вования | | | |  | | | | |  | |
|  | Совершенст­вования | | | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сет­ку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокиро­вание. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учеб­ная игра. Развитие координационных способностей | | | ***Уметь****:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | | | | Текущий | | | | | Ком­плекс 3 | | 12.02 | | |  | | |
| Совершенст­вования | | | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сет­ку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокиро­вание. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | | | ***Уметь****:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | | | | Текущий | | | | | Ком­плекс 3 | | 17.02 | | |  | | |
| Совершенст­вования | | | | 18.02 | | |  | | |
| Совершенст­вования | | | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сет­ку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокиро­вание. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учеб­ная игра. Развитие координационных способностей | | | ***Уметь****:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | | | | Текущий | | | | | Ком­плекс 3 | | 19.02 | | |  | | |
| Баскетбол (21ч) | Совершенст­вования | | | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сет­ку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокиро­вание. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учеб­ная игра. Развитие координационных способностей | | | ***Уметь****:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | | | | Текущий | | | | | Ком­плекс 3 | | 24.02 | | |  | | |
| Совершенст­вования | | | | 25.02 | | |  | | |
| Совершенст­вования | | | | 26.02 | | |  | | |
| Совершенст­вования | | | | 02.03 | | |  | | |
| Совершенст­вования | | | | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции. Зонная защита *(2* \* *3).* Развитие скоростных качеств | | | ***Уметь****:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | | | | Текущий | | | | | Ком­плекс 3 | | 03.03 | | |  | | |
| Совершенст­вования | | | | 04.03 | | |  | | |
| Совершенст­вования | | | | 09.03 | | |  | | |
| Совершенст­вования | | | | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции. Зонная защита *(2* \* *3).* Развитие скоростных качеств | | | ***Уметь****:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | | | | Текущий | | | | | Ком­плекс 3 | | 10.03 | | |  | | |
| Комплексный | | | | 11.03 | | |  | | |
| Комплексный | | | | 16.03 | | |  | | |
| Совершенст­вования | | | | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении. Бросок одной рукой от плеча со средней дис­танции. Зонная защита *(2* \* *1* х *2).* Развитие скорост­ных качеств | | | ***Уметь****:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | | | | Текущий | | | | | Ком­плекс 3 | | 17.03 | | |  | | |
| Комбинированный | | | | Оценка техники ведения мяча | | | | | Ком­плекс 3 | | 18.03 | | |  | | |
| Совершенст­вования | | | | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита *(2\*1 \*2)* Развитие скоростных качеств | | | ***Уметь****:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | | | | Текущий | | | | | Ком­плекс 3 | | 01.04 | | |  | | |
| Совершенст­вования | | | | Оценка техники передачи мяча | | | | | Ком­плекс 3 | | 06.04 | | |  | | |
| Совершенст­вования | | | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в дви­жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив­лением. Бросок мяча одной рукой от плеча со сред­ ней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Развитие скоростных качеств | | | ***Уметь****:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | | | | Текущий | | | | | Ком­плекс 3 | | 07.04 | | |  | | |
| Совершенст­вования | | | | 08.04 | | |  | | |
|  | | Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив­лением. Бросок мяча одной рукой от плеча со сред­ней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накры­тие броска).* Развитие скоростных качеств | | | | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | | | | | Оценка техники броска в прыжке | | | | | Ком­плекс 3 | | 13.04 | | |  |
| Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив­лением. Бросок мяча одной рукой от плеча со сред­ней дистанции с сопротивлением. Сочетание прие­мов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Нападение через заслон. Развитие скоростных ка­честв | | | | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | | | | | Текущий | | | | | Ком­плекс 3 | | 14.04 | | |  |
| Совершенст­вования |  | | | | |  | | 15.04 | | |  |
| Совершенст­вования |  | | | | |  | | 20.04 | | |  |
| Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча различными способами в дви­жении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротив­лением. Сочетание приемов: ведение, передача, бро­сок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств | | | | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические дей­ствия | | | | | | Оценка техники штрафного броска | | | | | Ком­плекс 3 | | 21.04 | | |  |
| **Кроссовая подготовка (7 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной ме­стности (7 ч) | | Совершенст­вования | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | | | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(до 20 мин);* преодолевать препятствия | | | | | | Текущий | | | | | Ком­плекс 1 | | 22.04 | | |  |
| Совершенст­вования | 27.04 | | |  |
| Совершенст­вования | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | | | | ***Уметь:*** бегать в равно­мерном темпе *(до 20 мин);* преодолевать препятствия | | | | | | Текущий | | | | | Ком­плекс 1 | | 28.04 | | |  |
| Совершенст­вования | 29.04 | | |  |
| Совершенст­вования | Бег *(17 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | | | | ***Уметь****:* бегать в равно­мерном темпе *(до 20 мин),* преодолевать препятствия | | | | | | Текущий | | | | | Ком­плекс 1 | | 04.05 | | |  |
|  | | Совершенст­вования | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | | | | ***Уметь****:* бегать в равно­мерном темпе *(до 20 мин);* преодолевать препятствия | | | | | | Текущий | | | | | Ком­плекс 1 | | 05.05 | | |  |
| Учетный | Бег *(2000 м)* на результат. Развитие выносливости | | | | ***Уметь****:* бегать в равно­мерном темпе *(до 25 мин);* преодолевать препятствия | | | | | | «5»-10,30с «4»-11,30с «3»-12,30с | | | | | Ком­плекс 4 | | 06.05 | | |  |
| **Легкая атлетика (8 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Спринтер­ский бег. Прыжок в высоту (3 ч) | | Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дис­танции *(70-90 м).* Специальные беговые упражне­ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | | | | ***Уметь****:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | | | | | | | Текущий | | | | Ком­плекс 4 | | 11.05 | | |  |
| Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скорост­но-силовых качеств. Дозирование нагрузки при за­нятиях бегом | | | | ***Уметь****:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | | | | | | | Текущий | | | | Ком­плекс 4 | | 12.05 | | |  |
| Учетный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скорост­но-силовых качеств. Прикладное значение легкоат­летических упражнений | | | | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | | | | | | | «5»-16,5с «4»-17,5с «3»-18,5с | | | | Ком­плекс 4 | | 13.05 | | |  |
| Метание мяча и грана­ты (3 ч) | | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | | | | ***Уметь****:* метать мяч на дальность с разбега | | | | | | | Текущий | | | | Ком­плекс 4 | | 18.05 | | |  |
| Комплексный | Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | | | | ***Уметь****:* метать гранату из различных положений на дальность и в цель | | | | | | | Текущий | | | | Ком­плекс 4 | | 19.05 | | |  |
| Комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | | | | ***Уметь:*** метать гранату на дальность | | | | | | | «5»-22 м «4»-18 м «3»-16 м | | | | Ком­плекс 4 | | 20.05 | | |  |
| Прыжок  в высоту (2 ч) | | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | | | | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега | | | | | | | Текущий | | | | Ком­плекс 4 | | 25.05 | | |  |
|  | | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземле­ние. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | | | | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега | | | | | | | Бег:  «5»-13,5 «4»-14,0 «3»-14,3 | | | | Ком­плекс 4 | | 26.05 | | |  |
| **Зачетный урок** | | Учетный | Зачет | | | | Сдача нормативов за  10 класс | | | | | | |  | | | |  | | 27.05 | | |  |
| **ИТОГО – 103 часа** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |