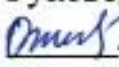
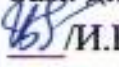



**МКОУ «Ольховатская средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНА Руководитель МО  /А.В. Ожигова/ Протокол № 1 от « <u>26.08.</u> » 2021г.	СОГЛАСОВАНА Зам. директора по УВР  /И.В. Бирюкова/ « <u>27</u> » <u>08</u> 2021г.	Утверждена Директор школы  /Н.А. Новикова/ Приказ № <u>445</u> от « <u>01</u> » <u>09</u> 2021 г.
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Бородкина Романа Валерьевича

**по физической культуре**

**для 10-11 класса**

Принята на заседании  
педагогического совета  
школы  
протокол № 1 от  
«30» 08 2021г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10 классов разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта утвержденного Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ. и на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2012) в объеме 105 часа для 10 класса.

Сроки реализации 1 год ,3 часа в неделю.

**Цель** школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи:**

- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

## **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета .**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### ***Личностные результаты***

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

### ***В области познавательной культуры:***

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

### ***В области нравственной культуры:***

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

### ***В области трудовой культуры:***

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

### ***В области эстетической культуры:***

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
  - в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;
  - в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчишки – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;
  - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (п упрощенным правилам);
    - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
    - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
    - владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
    - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.
- 

### **Метапредметные результаты**

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

*В области познавательной культуры:*

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

*В области нравственной культуры:*

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий.

*В области эстетической культуры:*

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

*В области коммуникативной культуры:*

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

*В области физической культуры:*

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на

развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*В области познавательной культуры:*

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

*В области нравственной культуры:*

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

*В области эстетической культуры:*

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

*В области коммуникативной культуры:*

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

*В области физической культуры:*

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

## **Содержание предмета «Физическая культура»**

### **Знания о физической культуре**

- История физической культуры. Олимпийские игры древности.
- Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Первая помощь при травмах.
- Физическая культура человека.

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

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.
- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

### Гимнастика с основами акробатики (24ч.).

- Организуемые команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или скамейке.
- Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).
- Упражнения на гимнастических брусьях.
- Висы и упоры.

- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

#### Легкая атлетика (35ч).

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

#### Лыжная подготовка (16ч).

- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

#### Спортивные игры (30ч.)

- Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.



## **Требования к уровню подготовленности учащихся :**

В результате изучения учебного курса учащиеся должны:

Знать или иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений;
- о физических качествах и общих правилах и способах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:- составлять и правильно выполнять комплексы УГГ, ОРУ, ОФП

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью
- организовывать и проводить самостоятельные занятия
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшать собственные результаты. Учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

## ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

## ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

П/ №	Тема беседы
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой
2.	Дыхание во время выполнения физических упражнений
3.	Питание и питьевой режим
4.	Двигательный режим
5.	Влияние занятий физкультурой на вредные привычки
6.	Режим дня школьника
7.	Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека
8.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями
9.	Основные причины травматизма
10	Личная гигиена
11	Реакция организма на различные физические нагрузки
12	Значение ЗОЖ для здоровья человека
13	Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы
14	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника
15	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП
16	Основные формы занятий физической культурой
17	Самостроховка при выполнении упражнений
18	Профилактика простуды, плоскостопия и близорукости
19	Поведение в экстремальных ситуациях
20	Элементы самомассажа, массажа
21	Основы психомышечной тренировки
22	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита
23	Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления
24	Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн
25	Признаки различной степени утомления
26	Звезды советского и российского спорта
27	Первая помощь при травмах
28	Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба)

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА  
ДЛЯ 10 КЛАССА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока							
2	Легкая атлетика	35	20							15
3	Спортивные игры	30		6				14	10	
4	Гимнастика с элементами акробатики	24			24					
5	Лыжная подготовка	16					16			
	Всего часов:	105	26		24		30			25

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п №	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Домашние задание	Дата провидения	
				план	факт
	<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>26</b>			
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	20			
1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Старт и стартовый разгон.	1	Комплекс упражнений 1		
2	Бег с ускорением 60 м.	1	Комплекс упражнений 2		
3	Метание гранаты.	1	Комплекс упражнений 3		
4	Прыжки в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений 4		
5	Старт и стартовый разгон.	1	Комплекс упражнений 1		
6	Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений 2		
7	Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м.	1	Комплекс упражнений 3		
8	Метание гранаты.	1	Комплекс упражнений 4		
9	Прыжки в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений 1		
10	Бег с ускорением 100 м.	1	Комплекс упражнений 2		
11	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	Комплекс упражнений 3		
12	Метание гранаты.	1	Комплекс упражнений 4		
13	Метание гранаты.	1	Комплекс упражнений 1		
14	Метание гранаты.	1	Комплекс упражнений 2		
15	Бег с ускорением 100 м.	1	Комплекс упражнений 3		
16	Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений 4		
17	Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1	Комплекс упражнений 1		
18	Метание гранаты.	1	Комплекс		

			упражнени й 2		
19	Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1	Комплекс упражнени й 3		
20	Метание гранаты.	1	Комплекс упражнени й 4		
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6			
21	ТБ на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.	1	Комплекс упражнени й 1		
22	Ведение мяча с изменением направления.	1	Комплекс упражнени й 2		
23	Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.	1	Комплекс упражнени й 3		
24	Штрафные броски. Учебная игра.	1	Комплекс упражнени й 4		
25	Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1	Комплекс упражнени й 1		
26	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1	Комплекс упражнени й 2		



	<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>24</b>			
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24			
27	ТБ на уроках по гимнастике. Акробатика.	1	Комплекс упражнений 1		
28	Акробатика.	1	Комплекс упражнений 2		
29	Акробатика.	1	Комплекс упражнений 3		
30	Акробатика. Лазание по канату без помощи ног.	1	Комплекс упражнений 4		
31	Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях.	1	Комплекс упражнений 1		
32	Упражнения на брусьях.	1	Комплекс упражнений 2		
33	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	Комплекс упражнений 3		
34	Акробатика. Упражнения на брусьях.	1	Комплекс упражнений 4		
35	Акробатика.	1	Комплекс упражнений 1		
36	Акробатика.	1	Комплекс упражнений 2		
37	Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	Комплекс упражнений 3		
38	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	Комплекс упражнений 4		
39	Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	Комплекс упражнений 1		
40	Упражнения на брусьях.	1	Комплекс упражнений 2		
41	Акробатика. Упражнения на бревне.	1	Комплекс упражнений 3		
42	Упражнения на перекладине.	1	Комплекс упражнений 4		
43	Лазание по канату без помощи ног.	1	Комплекс упражнений 1		
44	Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне.	1	Комплекс упражнений 2		
45		1			

	Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на бревне.		Комплекс упражнений 3		
46	Акробатика.	1	Комплекс упражнений 4		
47	Лазание по канату без помощи ног.	1	Комплекс упражнений 1		
48	Акробатика.	1	Комплекс упражнений 2		
49	Акробатика. Упражнения на бревне.	1	Комплекс упражнений 3		
50	Лазание по канату без помощи ног.	1	Комплекс упражнений 4		

	<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>30</b>			
	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>16</b>			
51	ТБ на уроках по л/подготовке. Спуски с горы	1	Комплекс упражнений 1		
52	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс упражнений 2		
53	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	Комплекс упражнений 3		
54	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс упражнений 4		
55	Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.	1	Комплекс упражнений 1		
56	Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс упражнений 2		
57	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1	Комплекс упражнений 3		
58	Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	Комплекс упражнений 4		
59	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс упражнений 1		
60	Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс упражнений 2		
61	Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс упражнений 3		
62	Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс упражнений 4		
63	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1	Комплекс упражнений 1		
64	Подъем в гору. Спуски с горы.	1	Комплекс упражнений 2		
65	Бег по дистанции до 3 км.	1	Комплекс упражнений 3		
66	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1	Комплекс упражнений 4		
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>14</b>			
67	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста.	1	Комплекс упражнений 1		
68	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой.	1	Комплекс упражнений		

	Учебная игра в волейбол.		й 2		
69	Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.	1	Комплекс упражнений 3		
70	Передачи мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол.	1	Комплекс упражнений 4		
71	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу с подачи. Учебная игра в волейбол	1	Комплекс упражнений 1		
72	Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1	Комплекс упражнений 2		
73	Верхняя прямая подача Учебная игра в волейбол.	1	Комплекс упражнений 3		
74	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол.	1	Комплекс упражнений 4		
75	Верхняя прямая подача с вращением. Передача из зон 1,6,5 в зону 3.	1	Комплекс упражнений 1		
76	Верхняя прямая подача с вращением. Учебно – тренировочная игра в в волейбол.	1	Комплекс упражнений 2		
77	Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	1	Комплекс упражнений 3		
78	Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.	1	Комплекс упражнений 4		
79	Индивидуальное блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1	Комплекс упражнений 1		
80	Групповое блокирование. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	1	Комплекс упражнений 2		

	<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>25</b>			
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>10</b>			
81	ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски.	1	Комплекс упражнений 3		
82	Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	1	Комплекс упражнений 4		
83	Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 1		
84	Броски со средн. и ближних дистанций. Эстафеты по баскетбольным правилам.	1	Комплекс упражнений 2		
85	Штрафные броски. Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 3		
86	2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 4		
87	Броски со средн. и ближних дистанций. Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 1		
88	Штрафные броски. Эстафеты по баскетбольным правилам.	1	Комплекс упражнений 2		
89	Передача и ловля мяча с отскоком от пола. 2 шага бросок после ведения.	1	Комплекс упражнений 3		
90	Эстафеты по баскетбольным правилам. Учебная игра.	1	Комплекс упражнений 4		
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>15</b>			
91	ТБ на уроках л/атлетики. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1	Комплекс упражнений 1		
92	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	Комплекс упражнений 2		
93	Бег до 2000 м.	1	Комплекс упражнений 3		
94	Прыжки в длину с разбега. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1	Комплекс упражнений 4		
95	Итоговая контрольная аттестация.	1	Комплекс упражнений 1		
96	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	Комплекс упражнений 2		
97	Бег до 2000 м.	1	Комплекс упражнений 3		
98	Метание гранаты.	1	Комплекс упражнений 4		
99	Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1	Комплекс		

			упражнени й 1		
100	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1	Комплекс упражнени й 2		
101	Бег до 2000 м.	1	Комплекс упражнени й 3		
102	Бег 100 м.	1	Комплекс упражнени й 4		
103	Прыжки в длину с разбега.	1	Комплекс упражнени й 1		
104	Метание гранаты.	1	Комплекс упражнени й 2		
105	Бег 100 м.	1	Комплекс упражнени й 3		

### **Перечень учебно-методического обеспечения.**

- комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. Москва «Просвещение» 2012год. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич.

- дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

- учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 10-11 классы М.Я. Виленского, написанного в соответствии с требованиями комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классы, Москва «Просвещение» 2007г.

- учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 10-11 классы М.Я. Виленского, написанного в соответствии с требованиями комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классы, Москва «Просвещение» 2007г.