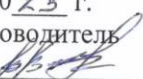


Комитет администрации Косихинского района Алтайского края.
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Полковниковская средняя общеобразовательная школа им. С.П. Титова»

«Рассмотрено»
на заседании методического
объединения учителей
Протокол № 1 от
« 30 » 08
20 23 г.
Руководитель
МО 
Великшов В.В.

«Утверждено»
Директор МБОУ
«Полковниковская СОШ имени
С.П.Титова»

В.В.Санарова
Приказ № 188 от
 20 23 г.



Рабочая программа

По предмету «Физическая культура»

10 класс

на 2023-2024 учебный год

Программа разработана на основе программы по физической культуре "Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2019г.

Составитель: Баландин Владислав
Викторович

Полковниково 2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе Федеральной комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич (М.: Просвещение, 2009 г -5-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации).

Цель:

Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработке 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 физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание тем учебного курса для 10 класса.

Спортивные игры:

Баскетбол 20 Основы знаний - правила поведения на уроках баскетбола, терминология элементов баскетбола, правила игры. Ведения мяча. Стойка баскетболиста, передвижение в стойке. Остановка в два шага после сигнала. Передачи мяча. Броски в кольцо. Учебная игра.

Волейбол 19 - правила поведения на уроках волейбола, терминология элементов волейбола, правила игры. Передача мяча. Прием снизу. Стойка волейболиста, передвижение в стойке. Поддача нижняя прямая. Учебная игра.

Лёгкая атлетика 21

Основы знаний - правила поведения на уроках лёгкой атлетики, терминология элементов лёгкой атлетики, правила соревнований. Бег 60 м. 100м. 1000м, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание», метание малого мяча. Длительный бег.

Гимнастика 18

Основы знаний - правила поведения на уроках гимнастики, терминология элементов гимнастики, правила соревнований. Строевые упражнения. ОРУ без предмета. ОРУ с предметами. Акробатические комбинации из элементов, включающие кувырки вперёд, назад, стойка на голове, длинный кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене. Опорный прыжок через козла. Подтягивание, отжимание, прыжки со скакалкой. Полоса препятствий.

В единоборствах 9: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники борьбы в партере и в стойке.

Лыжная подготовка 18

Основы знаний - правила поведения на уроках лыжной подготовки, терминология элементов лыжной подготовки, правила соревнований. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход. Поворот упором. Равномерное передвижение на лыжах 4.5 км. Прохождение дистанции на время 2 км. Игры, эстафеты.

Тесты уровня физической подготовленности:

Бег 30м, челночный бег 3х10 м, прыжки в длину с места, наклон из положения, сидя, подтягивание, 6 - минутный бег.

Формы контроля знаний:

Самостоятельная работа, фронтальный и индивидуальный опрос, тестирование, зачет, контроль.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России; особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

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 профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности 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 самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей 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 различные по массе и форме снаряды (гранату, малые мячи,) с места и разбега с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину; выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок, переворот боком и другие ранее освоенные элементы, и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов; выполнять комплекс вольных упражнений.

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств.

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 обучающихся.

Способы физкультурно-оздоровительной 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; осуществлять 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.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ в 10 классе

№	Тема урока	Элементы содержания урока	Кол-во часов	План. дата проведения	Факт. дата	Примечание
Легкая атлетика (10часов)						
1.	1. Инструктаж по технике безопасности. Бег на 30м.	Построение. Инструктаж по технике безопасности. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Разминка. Совершенствование бега на 30 м. Низкий старт. Финиширование.	1			
2.	2. Бег на 60м.	Построение. Разминка. Совершенствование бега на 60 м. Низкий старт. Финиширование. Развитие скоростных качеств.	1			
3.	3. Бег на 100м.	Построение. Разминка. Совершенствование бега на 100 м. Эстафетный бег. Низкий старт. Финиширование. Современное олимпийское и спортивно-массовое движение.	1			
4.	4. Метание гранаты.	Построение. Разминка. Способы индивидуальной организации занятий физическими упражнениями. Упражнения для рук плечевого пояса. Метание гранаты. Кроссовая подготовка.	1			
5.	5. Бег 400 метров	Построение. Разминка. Кроссовая подготовка.	1			
6.	6. Прыжки в длину с разбега.	Построение. Разминка. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Специально-беговые упражнения. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега. Кроссовая подготовка.	1			
7.	7. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	Построение. Разминка. Скоростно-силовые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Оценка правильности техники. Кроссовая подготовка.	1			
8.	8. Бег на 1000м.	Построение. Разминка. Спецбеговые упражнения. Развитие выносливости. Бег на 1000м.	1			
9.	9. Совершенствование техники низкого старта.	Построение. Разминка. Развитие выносливости. Основы организации двигательного режима,	1			

		характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Совершенствование техники низкого старта. Приемы действия старта и стартового разбега спринтерского бега. Кроссовая подготовка.				
10.	10. Передача эстафеты.	Построение. Разминка. Развитие скоростно-силовых качеств. Передача эстафетной палочки. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка.	1			
Спортивные игры. Баскетбол (20часов)						
11.	1. Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча. Броски в кольцо. Игра.	Построение. Инструктаж по технике безопасности. История баскетбола. Разминка. Ведение мяча поворотом на право, введением мяча по периметру спортзала шагом, бегом. Игра в баскетбол.	1			
12.	2. Стойки и перемещения. Совершенствование техники ведения мяча. Игра.	Построение. Разминка. Ведение мяча правой рукой, левой, попеременно, с ускорением, с изменением направления, с различной частотой и высотой ведения. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Игра в баскетбол.	1			
13.	3. Передвижения и повороты без мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Игра.	Построение. Разминка. Основные виды и формы физических упражнений. Ведение мяча поворотом на право, введением мяча по периметру спортзала шагом, бегом, правой рукой, левой, попеременно, с ускорением. Игра в баскетбол.	1			
14.	4. Комбинация передвижений. Совершенствование броску по кольцу. Игра.	Построение. Разминка. Штрафные броски, броски с точек, зоны трех очковых бросков. Игра в баскетбол.	1			
15.	5. Комбинация ловли и передачи мяча без сопротивления. Совершенствование броска по кольцу. Игра.	Построение. Разминка. Штрафные броски, броски с точек, зоны трех очковых бросков, введение два шага бросок с двух сторон. Игра в баскетбол.	1			
16.	6. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением	Построение. Разминка. Овладение командными действиями. Эстафета с элементами баскетбола.	1			

	защитника. Совершенствование броска по кольцу. Игра.	Игра в баскетбол.				
17.	7. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. Совершенствование броска по кольцу Игра	Построение. Разминка. Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками с отскоком от пола, одной рукой от плеча (левой, правой), одной рукой с отскоком от пола (левой, правой). Игра в баскетбол	1			
18.	8. Ведение мяча на месте и в движении. Совершенствование передачи мяча. Игра	Построение. Разминка. Передача мяча. Финт на передачу влево (вправо), ведение и передача из рук в руки, ведение и перевод перед собой, затем передача одной рукой от плеча. Игра в баскетбол	1			
19.	9. Ведение с изменением направления и скорости обводка препятствий. Совершенствование передачи мяча. Игра	Построение. Разминка. Передача мяча. Упражнения в совершенствовании техники, эстафеты с элементами баскетбола. Игра в баскетбол.	1			
20.	10. Ведение с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением. Совершенствование взаимодействию игроков в нападении. Игра	Построение. Разминка. Упражнения для координационных способностей. Взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие в двух «передал и вышел». Взаимодействие с заслоном. Игра в баскетбол.	1			
21.	11. Бросок одной рукой и двумя после ведения и ловли мяча в движении. Совершенствование техники взаимодействия игроков в нападении	Построение. Разминка. Взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие 2x1. Командное нападение. Игра в баскетбол.	1			
22.	12. Бросок одной рукой и двумя после ведения и ловли мяча в движении. Совершенствование взаимодействию игроков в защите.	Построение. Разминка. Взаимодействие игроков в защите. Борьба у щита за все отскоки. Действия игроков передней линии при защите в районе круга области штрафного броска. Игра в баскетбол.	1			
23.	13. Штрафной бросок. Техника защиты. Совершенствование техники взаимодействия игроков в	Построение. Разминка. Взаимодействие игроков в защите. Основные приемы овладения мячом: вырывание и выбивание. Перехват и накрывание приемы противодействия передачам мяча и бросков. Игра в баскетбол.	1			

	защите.					
24.	14. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра в баскетбол.	Построение. Разминка. Двусторонняя игра в баскетбол. Совершенствование индивидуальными и групповыми действиями.	1			
25.	15. Учебная игра в баскетбол Совершенствование техники ведения мяча.	Построение. Разминка. Двусторонняя игра в баскетбол. Закрепление основных правил баскетбола.	1			
26.	16. Учебная игра в баскетбол Совершенствование техники ведения мяча.	Построение. Разминка. Эстафеты с элементами баскетбола. Игра в баскетбол. Совершенствование индивидуальными и групповыми действиями.	1			
27.	17. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу.	Построение. Разминка. Двусторонняя игра в баскетбол. Овладение командными действиями.	1			
28.	18. Учебная игра в баскетбол. Совершенствование бросков по кольцу.	Построение. Разминка. Двусторонняя игра в баскетбол. Совершенствование тактики и основных правил игры.	1			
29.	19. Учебная игра в баскетбол.	Построение. Разминка. Эстафеты с элементами баскетбола. Двусторонняя игра в баскетбол. Совершенствование индивидуальными и групповыми действиями.	1			
30.	20. Учебная игра в баскетбол.	Построение. Разминка. Двусторонняя игра в баскетбол. Овладение командными действиями.	1			
Гимнастика (18 часов)						
31.	1. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование строевым упражнениям.	Построение. Инструктаж по технике безопасности. История гимнастики. Разминка. Строевые упражнения. Повороты на месте: направо, налево, кругом (по 3 раза). Ходьба: походный шаг, строевой шаг.	1			
32.	2. Совершенствование строевых упражнений. ОРУ на месте и в движении.	Построение. Разминка. Строевые упражнения. Передвижение противоходом. «Змейка». Перестроение колонны по одному в колонны 2-4	1			
33.	3. Строевые упражнения. ОРУ с предметами.	Построение. Разминка. Строевые упражнения. Прыжки на скакалке	1			
34.	4. Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад.	Построение. Разминка. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Упражнение на перекладине (размахивания в	1			

		упоре (поперек), соскок махом из размахивания в вися). Вращение обруча.				
35.	5. Совершенствование кувырка вперёд и назад.	Построение. Разминка. Кувырок вперед, назад. Прыжки на скакалке.	1			
36.	6. Совершенствование кувырка вперёд и назад.	Построение. Разминка. Кувырок вперед, назад. Прыжки на скакалке.	1			
37.	7. Совершенствование техники кувырка вперед, назад	Построение. Разминка. Перекаты. Кувырок вперед, назад. Прыжки на скакалке	1			
38.	8. Совершенствование стойки на лопатках.	Построение. Разминка. Кувырок из стойки ноги врозь. Стойка на лопатках.	1			
39.	9. Комбинация из акробатических упражнений.	Построение. Разминка. Перекаты. Кувырок вперед, назад. Кувырок из стойки ноги врозь. Кувырок вперед из стойки на руках.	1			
40.	10. Комбинация из акробатических упражнений. Развитие скоростно – силовых способностей.	Построение. Разминка. ОРУ в движении. Оценка исполнения техники. Вращение обруча.				
41.	11. Полоса препятствий.	Построение. Разминка. ОРУ в движении. Волейбол.	1			
42.	12. Развитие силовых способностей. Совершенствование стойки на руках.	Построение. Разминка. Способы составления комплексов упражнений. Стойка на лопатках. Стойка на руках. Прыжки на скакалке.	1			
43.	13. Развитие силовых способностей.	Построение. Разминка. Прыжок через «козла».	1			
44.	14. Опорный прыжок через «козла».	Построение. Разминка. Прыжок через «козла». Прыжки с прямого разбега толчком обеих ног о мостик. ОРУ с гимнастическими палками и мячами.	1			
45.	15. Совершенствование прыжку через «коня».	Построение. Разминка. Использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Подготовительные упражнения для прыжка. Прыжок через «коня».	1			
46.	16. Совершенствование прыжка через «коня».	Построение. Разминка. Подготовительные упражнения для прыжка. Прыжок через «коня». ОРУ с гимнастическими палками и мячами.	1			
47.	17. Прыжки со скакалкой.	Построение. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1			

	Эстафеты.					
48.	18. Совершенствование техники прыжка со скакалкой.	Построение. Разминка. Прыжки со скакалкой.	1			
Лыжные гонки (18часов)						
49.	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	Построение. Инструктаж по технике безопасности. История лыжного спорта. Развитие скоростно-силовых качеств. Попеременный двухшажный ход (два скользящих шага и два толчка палками).	1			
50.	2. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	Построение. Развитие скоростно-силовых качеств. Попеременный двухшажный ход (два скользящих шага и два толчка палками).	1			
51.	3. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	Построение. Развитие навыков овладения вращением тела. Попеременный двухшажный ход.	1			
52.	4. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	Построение. Развитие навыков овладения вращением тела. Попеременный двухшажный ход.	1			
53.	5. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	Построение. Развитие навыков овладения вращением тела. Попеременный двухшажный ход. Оценка исполняемой техники.	1			
54.	6. Совершенствование одновременному двушажному ходу.	Построение. Развитие скоростных качеств. Одновременный двушажный ход (два скользящих шага и одновременный толчок палками на второй шаг).	1			
55.	7. Совершенствование одновременного двухшажного хода.	Построение. Развитие скоростно-силовых качеств. Одновременный двухшажный ход (два скользящих шага и одновременный толчок палками на второй шаг).	1			
56.	8. Совершенствование одновременного двухшажного хода.	Построение. Развитие навыков овладения вращением и контр вращением тела. Одновременный двухшажный ход.	1			
57.	9. Совершенствование одновременного двухшажного хода.	Построение. Развитие скоростных качеств. Одновременный двухшажный ход.	1			
58.	10. Совершенствование техники отталкивания и скольжения.	Построение. Развитие навыков овладения вращением и контр вращением тела. Техника отталкивания. Техника скольжения.	1			

59.	11. Совершенствование техники отталкивания и скольжения	Построение. Разминка. Техника отталкивания. Техника скольжения. Лыжная эстафета.	1			
60.	12. Совершенствование техники отталкивания и скольжения.	Построение. Разминка. Техника отталкивания. Техника скольжения. Лыжная эстафета.	1			
61.	13. Совершенствование техники отталкивания и скольжения.	Построение. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника отталкивания. Техника скольжения.	1			
62.	14. Совершенствование техники отталкивания и скольжения.	Построение. Развитие скоростных качеств. Техника отталкивания. Техника скольжения.	1			
63.	15. Совершенствование технике торможения и поворотов.	Построение. Развитие выносливости. Техника торможения. Техника поворотов.	1			
64.	16. Совершенствование технике торможения и поворотов.	Построение. Профилактические мероприятия при организации занятий физической культурой. Развитие выносливости. Техника торможения. Техника поворотов.	1			
65.	17. Прохождение дистанции 2-3км.	Построение. Разминка. Восстановительные мероприятия при занятиях физической культурой и спортом. Совершенствование навыков лыжной подготовке. Прохождение дистанции.	1			
66.	18. Прохождение дистанции 2-3км.	Построение. Разминка. Развитие двигательных качеств. Прохождение дистанции и сдача учебной нормы	1			
Волейбол (19 часов)						
67.	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Совершенствование передачи мяча через сетку.	Построение. Инструктаж по технике безопасности. История волейбола. Разминка. Передача мяча через сетку в парах. Волейбол.	1			
68.	2. Совершенствование передачи мяча через сетку.	Построение. Разминка. Передача мяча через сетку в парах, втроем, вчетвером. Волейбол.	1			
69.	3. Совершенствование передачи мяча через сетку.	Построение. Разминка. Передача мяча через сетку в парах. Сдача техники передачи мяча через сетку. Волейбол.	1			
70.	4. Совершенствование приема мяча снизу.	Построение. Разминка. Развитие двигательных качеств. Прием мяча снизу в парах. Волейбол.	1			

71.	5. Совершенствование приема мяча снизу.	Построение. Разминка. Развитие двигательных качеств. Прием мяча снизу в парах. Волейбол.	1			
72.	6. Совершенствование приема мяча снизу.	Построение. Разминка. Развитие двигательных качеств. Прием мяча снизу в парах. Сдача техники приема мяча снизу. Волейбол.	1			
73.	7. Совершенствование приема мяча сверху.	Построение. Развитие двигательных качеств. Прием мяча сверху: прием и передача над собой. Волейбол.	1			
74.	8. Совершенствование приема мяча сверху.	Построение. Развитие двигательных качеств. Прием мяча сверху: игра парами, через сетку. Волейбол.	1			
75.	9. Совершенствование приема мяча сверху.	Построение. Разминка. Прием мяча сверху: прием и передача над собой, игра парами, через сетку. Сдача техники приема мяча сверху. Волейбол.	1			
76.	10. Совершенствование подачи мяча.	Построение. Развитие двигательных качеств. Подача мяча. Основные позиции при подаче, стойка. Волейбол.	1			
77.	11. Совершенствование подачи мяча.	Построение. Разминка. Подача мяча. Выполнение верхней подачи мяча, выполнение нижней подачи. Волейбол.	1			
78.	12. Совершенствование подачи мяча.	Построение. Разминка. Подача мяча. Выполнение верхней подачи мяча, выполнение нижней подачи. Сдача техники подачи мяча. Волейбол.	1			
79.	13. Совершенствование прямого нападающего удара.	Построение. Развитие двигательных качеств. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом. Волейбол.	1			
80.	14. Совершенствование прямого нападающего удара.	Построение. Разминка. Прямой нападающий удар, а так же с переводом, с поворотом туловища. Волейбол.	1			
81.	15. Учебная игра в волейбол.	Построение. Разминка. Прямой нападающий удар, а так же с переводом, с поворотом туловища. Развитие двигательных качеств. Волейбол.	1			
82.	16. Учебная игра в волейбол.	Построение. Разминка. Совершенствование приемов и тактики игры. Волейбол.	1			
83.	17. Учебная игра в волейбол.	Построение. Разминка. Совершенствование приемов и тактики игры. Волейбол.	1			
84.	18. Учебная игра в волейбол.	Построение. Разминка. Совершенствование приемов и тактики игры. Волейбол.	1			

85.	19. Учебная игра в волейбол.	Построение. Разминка. Совершенствование приемов и тактики игры. Волейбол.	1			
Элементы единоборства (9 часов)						
86.	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках элементы единоборств. Виды единоборств.	Построение. Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Развитие акробатических навыков..	1			
87.	2. Совершенствование техники кувырка.	Построение. Разминка. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Волейбол.	1			
88.	3. Совершенствование техники стойки на руках с помощью и переворот боком.	Построение. Развитие скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств. Стойка на руках с помощью. Переворот боком.	1			
89.	4. Силовые упражнения и единоборства в парах.	Построение. Разминка. Упражнения для мышц брюшного пресса. Прыжки в глубину с высоты до 150-180 см.	1			
90.	5. Совершенствование комбинации из ранее разученных приемов.	Построение. Развитие подвижности в различных суставах. Комбинации из ранее разученных приемов.	1			
91.	6. Совершенствование приемов самостраховки.	Построение. Разминка. Падение на бок и перекаты с одного бока на другой. Перекат по спине из положения сидя.	1			
92.	7. Совершенствование приемов самостраховки.	Построение. Развитие координационных способностей. Приемы самостраховки при падении на спину.	1			
93.	8. Совершенствование приемов борьбы лежа.	Построение. Разминка. Удержание сбоку. Переворачивание с захватом рук сбоку. Переворачивание с захватом на рычаг..	1			
94.	9. Совершенствование приемов борьбы стоя.	Построение. Разминка. Передняя подножка. Задняя подножка. Защита от удара кулаком в голову. Защита от удара ножом сверху.	1			
Легкая атлетика (11 часов)						
95.	1. Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование бега на 30м.	Построение. Инструктаж по технике безопасности. История лёгкой атлетики. Разминка. Совершенствование бега на 30 м. Низкий старт. Финиширование.	1			
96.	2. Совершенствование бега на	Построение. Разминка. Совершенствование бега	1			

	60м.	на 60 м. Низкий старт. Финиширование. Развитие скоростных качеств.				
97.	3. Совершенствование бега на 100м.	Построение. Разминка. Совершенствование бега на 100 м. Эстафетный бег. Низкий старт. Финиширование.	1			
98.	4. Совершенствование техники метания гранаты.	Построение. Разминка. Упражнения для рук плечевого пояса. Метание гранаты. Кроссовая подготовка.	1			
99.	5. Совершенствование техники метания гранаты.	Построение. Разминка. Метание гранаты в цель. Оценка правильности и дальности метания. Кроссовая подготовка.	1			
100.	6. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	Построение. Разминка. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом прогнувшись. Кроссовая подготовка.	1			
101.	7. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	Построение. Разминка. Скоростно-силовые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Оценка правильности техники. Кроссовая подготовка.	1			
102.	8. Бег на 200 метров. Бег по дистанции. Финиширование.	Построение. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Разминка. Бег 200 на результат. Развитие выносливости.	1			
103.	9. Бег 400 метров.	Построение. Развитие скоростных способностей. Разминка. Бег 400 метров. Оценка правильности техники.	1			
104.	10. Бег на 1000м.	Построение. Разминка. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег на 1000м.	1			
105.	11. Совершенствование техники передачи эстафеты.	Построение. Разминка. Передача эстафетной палочки. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности.	1			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебники	Методические пособия
<p>Физическая культура 10-11 классы Москва, «Просвещение», 2009 г., под редакцией Ляха В. И.).</p> <p>Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы В.И. Лях, А.А.Зданевич М. ПРОСВЕЩЕНИЕ 2008 год</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Справочник учителя физкультуры Издательство «Учитель», Волгоград, 2008 г., авторы-составители П.А Киселев, С.Б.Киселева. 2. Поурочные разработки по физкультуре 10-11 классы М.»ВАКО» 2009 год 3. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов серия «Библиотека учителя», Ростов-на-Дону, Феникс, 2008 г. С.Г.Арзуманов. 4. Физическая культура: основы знаний (учебное пособие, Москва, Спортивный спорт 2006 г, В.П Лукьяненко 5. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии/Ю.А. Янсон-Ростов «Феникс», 2005 г. 6. Книга учителя физкультуры под ред,.В. С. Каюрова/Москва «Физкультура и спорт», 1973 г. 7. Поурочные планы/Физкультура. 10-11 класс/под ред. Н. И. Коваленко, А. Ю. Уточкин-Волгоград: учитель, 2005 г. 8. Компьютер, экран, ноутбук, диски, флеш-носители с видеоуроками, презентациями. 9. Мячи: баскетбол, волейбол, футбол, для метания. 10. Эстафетная палочка, скакалка, кубики, кегли, гимнастическая - палка, скамейка, козёл, мат. 11. Лыжи с креплениями, лыжные палочки. 12.Теннисный стол-ракетка, шарик, шашки, шахматы.

