Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №32»

г. Подольск



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**10 КЛАСС**

**(базовый уровень)**

(102 часов. 3 часа в неделю)

Составили: учителя физической культуры :

Антипов К.А

Иделева Ф.М.

Филиппова О.В.

2021-2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа для обучающихся 10 классов**,** составлена на основе «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича. Содержание данной рабочей программы, при трёх учебных занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре, направлено на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Данная программа рассчитана на условия образовательного учреждения со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (волейбол, баскетбол, лёгкая атлетика, лыжные гонки).

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять

физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
	+ обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
	+ развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
	+ приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
	+ воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
	+ содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе лежат идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учитель ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из базовой части. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Приказом Минздрава РФ и Минобразования РФ №186/272 от 30 июня 1992 года предусмотрено, что перед поступлением в школу дети распределяются для занятий физической культурой и спортом на медицинские группы: основную, подготовительную и специальные.

Занятия учащихся, относящихся к основной группе, проводятся по учебной программе в полном объеме: занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях и тестовых испытаниях.

Занятия учащихся, относящихся к подготовительной группе, проводятся по учебной программе в полном объеме: занятия в секциях ОФП. При отсутствии противопоказаний разрешаются тестовые испытания.

Занятия учащихся, относящихся к специальной группе, проводятся в кабинете ЛФК местной поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера, а также индивидуально по согласованию с лечащим врачом. Во время учетных уроков дети делают доклады, сообщения, презентации по темам в соответствии с программой:

**Задачи физического воспитания учащихся 10 классов.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

* содействие гармоничному физическому развитию, выработку 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;
* дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей;
* формирование основ знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, подготовку к службе в армии;
* закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
* 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.
* Уровень физической подготовленности учащихся 16 - 17 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №пп | Контрольное упражнение (тест) | Воз-раст(лет) | Уровень |
| Мальчики | Девочки |
| Низкий  | Средний  | Высокий  | Низкий  | Средний  | Высокий  |
| 1. | Бег 30 м, с | 1617 | 5,2 и ниже5,1 | 5,1 – 4,85,0 – 4,7 | 4,4 и выше4,3 | 6,1 иниже6,1 | 5,9 – 5,35,9 – 5,3 | 4,8 и выше4,8 |
| 2. | Челночный бег 3х10 м, с | 1617 | 8,2 и ниже8,1 | 8,0 – 7,77,9 – 7,5 | 7,3 и выше7,2 | 9,7 иниже9,6 | 9,3 – 8,79,3 – 8,7 | 8,4 ивыше8,4 |
| 3. | Прыжок в длину с места, см | 1617 | 180 и ниже190 | 195– 210205– 220 | 230 и выше240 | 160 и ниже160 | 170 – 190170 - 190 | 210 ивыше210 |
| 4. | 6 – минутный бег, м | 1617 | 1100 и ниже1100 | 1300-14001300-1400 | 1500 и выше1500 | 900 иниже900 | 1050-12001050-1200 | 1300 и выше1300 |
| 5. | Подтягиваниена высокой перекладине из виса; | 1617 | 4 и ниже5 | 8 – 99 – 10 | 11 и выше12 | 6 иниже6 | 13 -1513 - 15 | 18 и выше18 |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п.п. | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс  |
| 10 |
| 1. | Базовая часть | 102 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика и подвижные игры | 26 |
| 1.3 | Спортивные игры | 40 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 16 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 20 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Элементы содержания урока | Требования к уровню подготовки учащихся | Плановые сроки прохождения программы | Домашнее задание |
| По плану | Скор-ные сроки |
| Легкая атлетика 12 часов |
| 1 | ИОТ-001, 037. История развития легкой атлетики. | 1 | ИОТ-001, 037. Вводный инструктаж по охране труда на занятиях физической культуры. Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Понятие об утомлении и переутомлении. Физическая культура и олимпийское движение в современной России. |  |  | П.4стр.18-22 |
| 2 | Специальные беговые упражнения.Техника низкого старта и бег 60 м.Развитие двигательных способностей.УФП- скорость (30м). | 1 |  Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Стартовые ускорения 5 х 15 метров. Проведение эстафеты с этапом до 30 м. 2 - 3 раза. Развитие двигательных способностей. |  |  | П.22стр.112-115 |
| 3 | Специальные беговые упражнения.Высокий и низкий старт.Бег - 60м., 100м.Развитие двигательных способностей.УФП – ловкость(3х10м). | 1 |  ОРУ в движении и на месте. КВУ. Специальные беговые упражнения. Высокий и низкий старт. Бег-60,100 м. Равномерный бег до 200 метров. Развитие двигательных способностей. |  |  | П.22стр.112-115 |
| 4 | Бег на короткие дистанции. низкий старт.Развитие двигательных способностей.УФП – выносливость(6мин. Бег). | 1 |  ОРУ в движении и на месте. КВУ. Специальные беговые упражнения. Учет результата в беге на 60 м. Равномерный бег до 400 м. Развитие двигательных способностей. |  |  | П.22стр.112-115 |
| 5 | Учет бег 60 м.- низкий старт.Техника прыжка в длину с разбега.Техникабега на среднею дистанцию.Развитие двигательных способностей.УФП – скоростно- силовое (прыжок в длину с места). | 1 | ОРУ в движении на месте. КВУ. Специальные прыжковые упражнения. Обучение разбегу в прыжках в длину. Техника прыжка в длину с места-размах, толчок, полет, приземление. |  |  | П.22стр.116-118 |
| 6 | Специальные прыжковые упражнения.Техника прыжка в длину с разбега.Развитие двигательных способностей.УФП – гибкость (наклон вперед из положения сидя). | 1 | ОРУ в движении на месте. КВУ. Специальные прыжковые упражнения. Учет-прыжок в длину с места.Прыжки в длину с 9 - 13 шагов. Равномерный бег до 8 - 10 мин. Развитие двигательных способностей. |  |  | П.22стр.116-118 |
| 7 | Специальные упражнения метальщика.Техника прыжка в длину с разбега.Развитие двигательных способностей(скорость).УФП – сила (подтягивание). | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные упражнения для метания. Совершенствование техники метания малого мяча. Развитие двигательных способностей по средством эстафет. |  |  | П.22стр.116-118 |
| 8 | Учет - прыжка в длину с разбега.Техники метания гранаты.Развитие двигательных способностей (скорость). | 1 | ОРУ в движении на месте. КВУ. Учет прыжка в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность с места (разбега). Развитие двигательных способностей. |  |  | П.22стр.118-121 |
| 9 | Техника метания гранаты с трех шагов.Техника бега на длинные дистанции (дыхание).Развитие двигательных способностей. | 1 | Бег. ОРУ в движении и на месте. КВУ. Техника метании малого мяча на дальность с 4 - 5 шагов разбега (разбег, размах, метание). Равномерный бег до 8 минут. Развитие двигательных способностей. |  |  | П.22стр.118-121 |
| 10 | Совершенствование бега на длинную дистанцию.Развитие скоростных способностей.Бег– 100м. Учет – метание гранаты. | 1 | Бег. ОРУ в движении и на месте. КВУ. Совершенствование бега на длинную дистанцию. Учет метание малого мяча с разбега на дальность. Бег 60м. Развитие скоростных способностей по средством игр. |  |  | П.1стр.8-11 |
| 11 | Техника бега до 2000 м.Развитие двигательных способностей (скорость). | 1 | Бег. ОРУ в движении и на месте. КВУ. Специальные беговые упражнения. Техника бега до 2000м. (постановка стопы, дыхание). Развитие двигательных способностей. Подвижные игры. |  |  | П.2стр.11-13 |
| 12 | Учет бега –100м. на время.Подведение итогов. | 1 | Преодоление отдельных препятствий. Бег 2500 мальчики и 2000 девочки. |  |  | Стр.122 вопросы, задания. |
| Волейбол 12 |
| 131 | ИОТ- 038. История развития волейбола.Правила игры. | 1 | ИОТ-038. История развития волейбола. Правила игры. |  |  | П.19стр.82 |
| 142 | Техника передвижений, остановок, поворотов. Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху.Подвижная игра с элементами волейбола.Развитие двигательных качеств. | 1 | ОРУ, КВУ. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку. Работа с мячами в парах и колоннах. Развитие двигательных качеств по средством подвижных игр. |  |  | П.19стр.83 |
| 153 | Развитие двигательных способностей.Прием и передачи мяча сверху в парах и над собой.Нижняя прямая подача. | 1 | ОРУ, КВУ. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку. Передача мяча с низу. Эстафеты с мячом. |  |  | П.19стр.84-85 |
| 164 | Учет передача мяча сверху в парах через сетку (15 раз).Техника --нижняя прямая подача.Учебная игра по упрощенным правилам.Развитие двигательных способностей. | 1 |  ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах на точность (партнер перемещается в различные точки площадки); подача с уменьшенного расстояния; подача через сетку из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Учебная игра "мяч в воздухе". Развитие двигательных способностей. |  |  | П.19стр.86-87 |
| 175 | Совершенствование нижней и верхней прямой подачи мяча. Прием подачи мяча. Учебная игра. Развитие двигательных способностей. | 1 | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Совершенствование замаха и удара кистью по мячу; удар по летящему мячу стоя на месте (с собственного подбрасывния); подача в заданную часть площадки. Эстафеты с мячом. |  |  | П.19стр.87-89 |
| 186 | Прием подачи мяча.Техника нижней и верхней подачи.Учебнаяигра.Развитие двигательных способностей. | 1 | ОРУ. Специальные упражнения. Нападающий удар: в парах с передачи мяча партнером; через сетку с передачи мяча партнером, с собственного подбрасывания. Развитие двигательных способностей. |  |  | П.19стр.90-91 |
| 197 | Учет – прыжки на скакалке (1мин.)Техника нападающего удара.Развитие силы и скоростно-силовых качеств.Учебная игра. | 1 | ОРУ. Специальные упражнения. Нападающий удар: в парах с передачи мяча партнером; через сетку с передачи мяча партнером, с собственного подбрасывания. Блокирование нападающего удара. Развитие силы и скоростно-силовых качеств. |  |  | Стр.91 выполнить упражнения. |
| 208 | Совершенствование изученных приемов и действий.Развитие силы и скоростно- силовых качеств. | 1 | ОРУ. Специальные упражнения. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Совершенствование изученных приемов и действий. Развитие силы и скоростно- силовых качеств. |  |  | Стр.91 выполнить упражнения. |
| 219 | Взаимодействие игроков первой зоны.Применение в игре изученных технических приемов.Учебная игра. | 1 | ОРУ. Специальные упражнения. М - Подтягивание на перекладине; Д - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра по упрощенным правилам. Взаимодействие игроков первой зоны. Применение в игре изученных технических приемов. |  |  | Стр.91 выполнить упражнения. |
| 2210 | Учет – нижняя прямая подача(3раза).Подведение итогов. | 1 | ОРУ. Специальные упражнения. Игра по упрощенным правилам с розыгрышем через игрока зоны №3 |  |  | Стр.92 вопросы и задания. |
|  |  |  | Баскетбол -12 часов |  |  |  |
| 231 | ИОТ-037. История развития и значение баскетбола. Правила игры и соревнований. | 1 | Техника безопасности и правила поведения на уроках по баскетболу. |  |  | П.17стр.66 |
| 242 | Техника – стойки, остановки, передвижения баскетболиста. Повторить ранее изученные элементы баскетбола. Развитие двигательных качеств. | 1 | ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Передачи мяча на месте и в движении. Развитие скоростных качеств. |  |  | П.17стр.67-68 |
| 253 | Повторить разновидность ведения и передач мяча в движении.Выполнить броски после ведения. Учебная игра 3х3. | 1 | ОРУ. Способы перемещения приставным шагом. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Техника передачи мяча. Развитие координационных способностей. |  |  | П.17стр.69-70 |
| 264 | Учет -ведения мяча (зигзаг). Передачи после ведения. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. | 1 | ОРУ. Передачи мяча после ведения. Техника ведения мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Учебная игра 3х3. |  |  | П.17стр.70-71 |
| 275 | Броски мяча- с места и после ведения. Защита игрока без мяча. Учебная игра. | 1 | ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от плеча после ведения, и двумя от груди с места. Защитная стойка и перемещение при удержании игрока без мяча. Учебная игра 3х3. |  |  | П.17стр.72-73 |
| 286 | Техника владения мячом. Развитие двигательных качеств. Штрафной бросок. Подвижная игра с элементами баскетбола. | 1 | ОРУ. Техника перемещений и остановок б/та. Выученные приемы ведения и передачи мяча. Техника выполнения штрафного броска. Прыжок в длину с места. Подвижная игра с элементами б/ла. |  |  | Стр.73 выполнить упражнения. |
| 297 | Учет – двойной шаг. Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра. | 1 | ОРУ. Техника броска мяча после ведения и двойного шага с правой и левой стороны от кольца. Бросок мяча с места. Вырывание и выбивание мяча в защите. Развитие силовых способностей. Учебная игра 5х5. |  |  | Стр.73 выполнить упражнения. |
| 308 | Тактика игроков в защите и нападении. Техника бросков ловли и передачи изученных способов. Развитие двигательных качеств.Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | ОРУ. Техника перемещений баскетболиста. Техника ловли и передачи мяча, броски изученными способами. Прыжковые упражнения. Тактика игроков в защите и нападении. Эстафеты с элементами баскетбола. |  |  | Стр.73 выполнить упражнения. |
| 319 | Тактика игроков в защите и нападении. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей по средством эстафет и подвижной игры. | 1 | ОРУ. Вырывание и выбивание мяча. Обводка защитника, двойной шаг, бросок. Штрафной бросок из (5 бросков). Эстафеты с бегом, прыжками, с мячом. |  |  | Подготовить комплекс ОРУ с мячом. |
| 3210 | Учет – сгибание разгибание рук в упоре лежа. Учебная игра 5х5.Подведение итогов. | 1 | ОРУ. Техника приемов передвижения и остановок. Техника сочетания приемов ведения, передачи и броска мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра 5х5. |  |  | П.6стр.24-26 |
| Гимнастика 14ч. |
| 331 | ИОТ-036. История и значение развития гимнастики.  | 1 | ИОТ-036. Повторный инструктаж по охране труда и мерам безопасности на уроках гимнастики. Знания о физической культуре. |  |  | П.21стр.100-101 |
| 342 | Гимнастика с элементами акробатики. Развитие двигательных качеств. Упражнение в равновесии. | 1 | ОРУ. Повторение акробатических упражнений: кувырки вперед и назад в стойку на лопатках, мост. Техника лазания по канату в два приема. |  |  | П.21 стр.101 |
| 353 | Акробатические упражнения. Подтягивания на перекладине. Развитие двигательных качеств. | 1 | ОРУ, КВУ. Мальчики - Кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок назад, Девочки – мост и поворот в упор на одном колене, кувырок вперед и назад. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. |  |  | П.21 стр.107-110 |
| 364 | Выполнение акробатического соединения. Лазание по канату. Упражнение на гимнастической скамейке. Учет – сила (подтягивание). | 1 |  Упражнения в ходьбе и беге. ОРУ. КВУ. Совершенствование кувырков и стоек. Разучивание длинного кувырка. Лазание по канату. Висы и упоры. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической скамейке. |  |  | П.21 стр.107-110 |
| 375 | Подъем переворотом в упор на две руки. Развитие координационных способностей. Лазание по канату. | 1 | Строевые упражнения на месте. ОРУ, комплекс с гимнастическими палками. Учет выполнения акробатических элементов. Подъем переворотом в упор махом одной ноги. Лазание по канату. Развитие координационных способностей. |  |  | П.21 стр.102-105 |
| 386 | Висы и упоры. Акробатическая связка.Лазание по канату. Развитие гибкости и мышц спины и живота. | 1 | Строевые упражнения на месте и в движении. ОРУ. КВУ. Висы и упоры на перекладине(мальчики), упражнение на брусьях(девочки). Лазание по канату. Развитие мышц спины и живота, гибкости. Упражнение в равновесии. |  |  | П.21 стр.102-105 |
| 397 | Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Комплекс акробатических соединений. Развитие скоростно- силовых способностей. Учет- акробатическая связка. | 1 |  Строевые упражнения на месте и в движении ОРУ. КВУ. Совершенствование акробатического соединения. Лазание по канату. Висы и упоры на перекладине(мальчики) на брусьях(девочки). Упражнение в равновесии. Развитие скоростно- силовых способностей. |  |  | П.21 стр.110 выполнить упражнения. |
| 408 | Упражнение на перекладине и брусьях. Развитие двигательных качеств. Лазание по канату. | 1 | Строевые упражнения. ОРУ. КВУ. Комплекс выполнения акробатического соединения. Висы и упоры на перекладине(мальчики) на брусьях(девочки). Упражнение в равновесии. Развитие силы. Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне. |  |  | П.21 стр.110 выполнить упражнения. |
| 419 | Техника выполнения опорного прыжка. Упражнения на снарядах. Развитие двигательных качеств. | 1 | Упражнения в ходьбе и беге. ОРУ. КВУ. Учет выполнения акробатического соединения. Техника опорного прыжка-согнув ноги в упор, соскок прогнувшись. Развитие скоростно- силовых способностей. |  |  | П.21 стр.106-107 |
| 4210 | Техника опорного прыжка. Развитие силовых способностей и гибкости. Упражнения на снарядах. Учет – лазание по канату. | 1 | Упражнения в ходьбе и беге. ОРУ. КВУ. Опорный прыжок-согнув ноги в упор, соскок прогнувшись. Эстафета с элементами гимнастики. Упражнения на снарядах – совершенствовать выученные элементы. Развитие силовых способностей и гибкости. |  |  | П.21 стр.106-107 |
| 4311 | Совершенствование опорного прыжка в упор. Техника прыжка «ноги врозь» Совершенствование упражнений на снарядах. | 1 | Упражнения в ходьбе и беге. ОРУ. КВУ. Совершенствование опорного прыжка через козла. Совершенствование упражнений на снарядах. |  |  | Стр.111 вопросы, задания. |
| 4412 | Учет выполнения опорного прыжка. Развитие двигательных качеств посредством круговой тренировки. | 1 | Упражнения в ходьбе и беге. ОРУ. КВУ. Учет выполнения опорного прыжка. Подведение итогов. Эстафеты с элементами гимнастики. |  |  | Подготовить комплекс ору на свежем воздухе. |
| 4513. | Развитие двигательных качеств посредством круговой тренировки. |  | Упражнения в ходьбе и беге. ОРУ. КВУ. Подведение итогов. Эстафеты с элементами гимнастики. |  |  | Упражнения на развитие двигательных качеств. |
| 4614. | Техника выполнение упражнений на снарядах. Развитие двигательных качеств. |  | Упражнения в ходьбе и беге. ОРУ. КВУ. Опорный прыжок-согнув ноги в упор, соскок прогнувшись. Эстафета с элементами гимнастики. Упражнения на снарядах – совершенствовать выученные элементы. |  |  | Стр.111 вопросы, задания. |
| 4715. | Учет - упражнения на брусьях |  | Упражнения в ходьбе и беге. ОРУ. КВУ. Опорный прыжок-согнув ноги в упор, соскок прогнувшись. Эстафета с элементами гимнастики. Упражнения на снарядах – совершенствовать выученные элементы. |  |  | Стр.111 вопросы, задания. |
| 4816. | Подведение итогов. Круговая тренировка. |  | Упражнения в ходьбе и беге. ОРУ. КВУ. Подведение итогов. Эстафеты с элементами гимнастики. |  |  | Подготовить комплекс ОРУ с лыжными палками. |
| Лыжная подготовка 20ч. |
| 491 | ИОТ-042. История и основные правила проведения соревнований. Экипировка лыжника. | 1 | ИОТ-042. История и основные правила проведения соревнований. Лыжные хода, спуски, подъемы и остановки. Экипировка лыжника. |  |  | П.23 стр122-123 |
| 502 | Освоение техники передвижения на лыжах- одновременный одношажный ход (скоростной, стартовый). Попеременный двушажный ход. | 1 | Техника передвижения на лыжах: попеременный двушажный ход, одновременный одношажный ход. Переход от попеременного двушажного хода к одновременным ходам.  |  |  | П.23 стр.128-130 |
| 513 | Совершенствование техники передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход (скоростной, стартовый). Попеременный двушажный ход. | 1 | Совершенствование техники попеременного хода и одновременных ходов. Переход от попеременного двушажного хода к одновременным ходам. |  |  | П.23 стр.124-128 |
| 524 | Совершенствование техники передвижения на лыжах: спуск с малой горки- торможение плугом. Учет попеременного двушажного хода. | 1 | Совершенствование техники попеременного хода. Учет попеременного двушажного хода. Спуск с малой горки – торможение плугом. |  |  | П.12 стр.45-50 |
| 535 | Совершенствование техники передвижения на лыжах: одновременный одношажный и двушажный ход. Подъемы и спуск с малой горки. | 1 | Совершенствование техники попеременного хода и одновременных ходов, спуск в средней стойке, поворот переступанием. |  |  | П.13стр.50-53 |
| 546 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Ходьба на лыжах до 2 км.Развитие двигательных качеств. | 1 | Совершенствование техники попеременного хода и одновременных ходов, спуск в низкой стойке, поворот переступанием. Учет одновременного двушажного хода. Ходьба на лыжах до 2 км. |  |  | Повторить лыжные ходы. |
| 557 | Совершенствование техники передвижения на лыжах: передвижение до 2 км. выученными ходами. | 1 | Учет техники попеременного хода и одновременных ходов, спуска в средней стойке, поворота переступанием. Передвижение до 2 км. выученными ходами. |  |  | Повторить спуски и подъемы. |
| 568 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Учет -спуска и подъема с малой горки. Бег до 2 км.  | 1 | Попеременный ход; торможение плугом, плугом; подъем «елочкой». Учет спуска и подъема с малой горки. Бег на лыжах до 2 км изученными способами. |  |  | Развитие выносливости. |
| 579 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Бег на лыжах Д-2км; М- 3км. | 1 | Совершенствование техники попеременного хода и одновременных ходов, спуск в высокой стойке, торможение плугом. Бег на лыжах Д-2 км; М-3 км. |  |  | Ходьба на лыжах до 2 км. |
| 5810 | Развитие двигательных качеств по средствам эстафет. | 1 | Специальные упражнения лыжника. Контрольное прохождение дистанции 2 км. - Д, 3 км - М. Встречная эстафета. |  |  | Ходьба на лыжах до 3 км. |
| 5911 | Освоение техники передвижения на лыжах: коньковый одношажный ход. Эстафеты со спуском и подъемом. | 1 | Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, торможений, поворотов. Эстафеты со спуском и подъемом. Техника одношажного конькового хода. |  |  | Стр.131 выполнить упражнения. |
| 6012 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Игры и эстафеты. Учет – д 2км, м 3км. | 1 | Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, торможений, поворотов. Игры, эстафеты. |  |  | Стр.131-132 выполнить упражнения |
| 6113 | Коньковый ход –техника передвижения. Ходьба на лыжах до 5 км. | 1 | Совершенствование техники лыжных ходов: коньковый ход, спуски, повороты. Равномерная тренировка до 5 км. |  |  | Стр.131-132 выполнить упражнения |
| 6214 |  Ходьба на лыжах до 5 км изученными способами. | 1 |  Освоение техники передвижения на лыжах: одношажный, бесшажный, попеременный хода. Ходьба на лыжах до 5 км. |  |  | Повторить торможение. |
| 6315 | Учет техники передвижения на лыжах: коньковый ход прохождение виража, Преодоление подъема и спуск с малой горки. | 1 | Учет техники передвижения на лыжах: коньковый ход. Преодоления подъемов, спусков, торможений и поворотов. |  |  | Техника передвижения на лыжах. |
| 6416 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Учет - прохождение дистанции до 5 км без учета времени. | 1 | Совершенствование техники лыжных ходов, передвижение до 5 км. без учета времени. |  |  | Техника передвижения на лыжах. |
| 6517 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 3 км в сочетании с подъемами и со спусками. | 1 | Полу-коньковый одношажный ход. Передвижение до 3 км в сочетании с подъемами и спусками. |  |  | Техника спуска и подъема.  |
| 6618 | Совершенствование техники передвижения на лыжах – техника дыхания. | 1 | Одношажный коньковый ход. Двушажный коньковый ход – подъемный и равнинный вариант. Передвижение до 3 км. |  |  | Техника прохождения виражей. |
| 6719 | Совершенствование техники передвижения на лыжах – техника дыхания. | 1 | Специальные упражнения лыжника. Контрольное прохождение дистанции Д - 2 км, М – 3 км на время. |  |  | Стр.132 вопросы и задания. |
| 6820 | Подвижные игры. Эстафеты. Подведение итогов. | 1 | Подвижные игры. Эстафеты. Подведение итогов. |  |  | Подготовить комплекс ОРУ для спортивных игр. |
| Баскетбол 8ч. |
| 691 | ИОТ-038. Правила игры, судейство. Техника безопасности на уроках спортивных игр. | 1 | ИОТ-038. Повторный инструктаж по мерам безопасности на занятиях спортивными играми. Правила игры. |  |  | П.17стр.66 |
| 702 | Техника – стойки, остановки, передвижения баскетболиста. Повторить ранее изученные передачи мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола. | 1 | ОРУ. Специальные упражнения баскетболиста. Передачи мяча на месте и в движении. Развитие скоростных качеств. |  |  | П.17стр.67-68 |
| 713 | Техника ведения мяча. Передачи после ведения. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. | 1 | ОРУ. Передачи мяча после ведения. Техника ведения мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Учебная игра 3х3. |  |  | П.17стр.69-70 |
| 724 | Броски мяча- с места и после ведения. Защита игрока без мяча. Учебная игра. Учет – челночное ведение. | 1 | ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от плеча после ведения, и двумя от груди с места. Защитная стойка и перемещение при удержании игрока без мяча. Учебная игра 3х3. |  |  | П.17стр.70-71 |
| 735 | Техника владения мячом. Развитие двигательных качеств. Штрафной бросок. Подвижная игра с элементами баскетбола. | 1 | ОРУ. Техника перемещений и остановок б/та. Выученные приемы ведения и передачи мяча. Техника выполнения штрафного броска. Прыжок в длину с места. Подвижная игра с элементами б/ла. |  |  | П.17стр.72-73 |
| 746 | Сочетание приемов ведения, передачи и броска мяча. Взаимодействия игроков в защите и нападении. Учебная игра 5х5. | 1 | ОРУ. Техника приемов передвижения и остановок. Техника сочетания приемов ведения, передачи и броска мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра 5х5. |  |  | Стр.73 выполнить упражнения. |
| 757 | Сочетание приемов ведения, передачи и броска мяча. Взаимодействия игроков в защите и нападении. Учет - учебная игра 5х5. | 1 | ОРУ. Техника приемов передвижения и остановок. Техника сочетания приемов ведения, передачи и броска мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра 5х5. |  |  | Стр.73 выполнить упражнения. |
| 768 | Подведение итогов. Умение выполнять изученных технических приемов в игровой форме. |  | ОРУ. ОРУ. Техника приемов передвижения и остановок. Техника сочетания приемов ведения, передачи и броска мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра. |  |  | Стр.73 выполнить упражнения. |
| Волейбол 8ч. |
| 771 | ИОТ- 038. История развития волейбола. Правила игры. | 1 | Инструктаж по мерам безопасности при игре в волейбол. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока. Приставной шаг в стойке волейболиста, правым, левым боком, вперед. Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. |  |  | П.19стр.82 |
| 782 | Техника передвижений, остановок, поворотов. Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху. Подвижная игра с элементами волейбола. | 1 | Совершенствование передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку. |  |  | П.19стр.83 |
| 793 | Совершенствование техники передвижений без мяча. Развитие двигательных способностей. Прием и передачи мяча сверху в парах и над собой.  | 1 | Совершенствование передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку. Передача мяча с низу. Эстафеты с мячом. |  |  | П.19стр.84-85 |
| 804 | Совершенствование изученных приемов и действий. Развитие двигательных качеств. Учет- верхняя прямая подача. | 1 | ОРУ. Специальные упражнения. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. |  |  | П.19стр.86-87 |
| 815 | Взаимодействие игроков первой зоны. Применение в игре изученных технических приемов.  | 1 | ОРУ. Специальные упражнения. М - Подтягивание на перекладине; Д - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра по упрощенным правилам. |  |  | П.19стр.87-89 |
| 826 | Совершенствовать в игре технику изученных приемов. Взаимодействие игроков второй линии. | 1 | ОРУ. Специальные упражнения. Игра по упрощенным правилам с розыгрышем через игрока зоны №3 |  |  | П.19стр.90-91 |
| 837 | Развитие командных действий и организаторских умений. Учет- учебная игра. |   | ОРУ. Специальные упражнения. Игра в волейбол по правилам соревнований с судейством обучающимися. |  |  | Стр.91 выполнить упражнения. |
| 848 | Развитие командных действий и организаторских умений. Учебная игра. | 1 | ОРУ. Специальные упражнения. Игра в волейбол по правилам соревнований с судейством обучающимися. |  |  | Стр.91 выполнить упражнения. |
| Легкая атлетика 18ч. |
| 851 | ИОТ-037. История развития, правила проведения соревнований, правила техники безопасности. | 1 | ИОТ-037.ОРУ в движении и на месте, КВУ. Специальные упражнения прыгуна Техника прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств по средством эстафет. |  |  | П.4стр.18-22 |
| 862 |  Техника выполнения прыжка в высоту с разбега. Развитие двигательных качеств. | 1 | ОРУ в движении и на месте, КВУ. Специальные упражнения прыгуна Техника прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств по средством эстафет. |  |  | П.22стр.112-115 |
| 873 | Техника выполнения прыжка в высоту с разбега. Техника метания малого мяча в цель. Развитие двигательных качеств. | 1 | ОРУ в движении и на месте. КВУ. Специальные упражнения прыгуна и метальщика. Техника прыжка в высоту с трех шагов. Техника метания- стойка, замах. Упражнения для развития ловкости. |  |  | П.22стр.117-118 |
| 884 | Учет прыжка в высоту с разбега. Техника метания малого мяча в цель. Техника прыжка в высоту с разбега. Развитие двигательных способностей. | 1 | ОРУ в движении и на месте, КВУ. Специальные упражнения для метения. Прыжок в высоту с разбега. Метание малого мяча в цель с не большого расстояния. Развитие двигательных способностей по средством подвижной игры. |  |  | П.22стр.117-118 |
| 895 | Техника метания малого мяча в цель. Развитие двигательных способностей. | 1 | ОРУ в движении и на месте, КВУ. Учет прыжка в высоту с разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с разного расстояния. Развитие двигательных способностей. |  |  | П.22стр.118-120 |
| 906 | Учет метания малого мяча в вертикальную цель. Развитие двигательных способностей по средством эстафет. | 1 | ОРУ в движении и на месте, КВУ. Учет метания малого мяча в вертикальную цель. Эстафеты с элементами бега, прыжков, многоскоков. |  |  | П.22стр.116-118 |
| 917 | Техника высокого и низкого старта. Эстафетный бег. Упражнения для развития двигательных способностей.  | 1 | ОРУ в движении и на месте, КВУ. Специальные беговые упражнения. Техника выполнения передачи эстафетной палочки. Упражнения для развития скоростных способностей. Спортивная игра. |  |  | П.22стр.116-118 |
| 928 | Техника высокого и низкого старта. Бег - 60 м., 100м Эстафетный бег. Развитие двигательных качеств. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Пробегание дистанций на 30 и 60 м. с высокого и низкого старта. Эстафетный бег- бег по дистанции. Техника метания малого мяча на дальность с трех шагов. Развитие скоростных способностей. Спортивная игра. |  |  | П.22стр.118-121 |
| 939 | Учет бега на 60м с низкого старта. Техника метания малого мяча на дальность. Техника прыжка в длину с места. Развитие двигательных качеств.  | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Учет бега на 60 м с низкого старта. Метание малого мяча с разбега – техника. Техника прыжка в длину с места: размах, толчок, полет, приземление. Развитие скоростно-силовых качеств по средством игры. |  |  | П.22стр.118-121 |
| 9410 |  Техника бега на 100м. Развитие скоростных способностей. Прыжок в длину с места- техника. УФП – скорость (30м). | 1 |  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Техника бега на 100 м-старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с места –размах, толчок, полет и приземление. Спортивная игра. |  |  | П.1стр.8-11 |
| 9511 | Учет -100 м. Упражнения для развития двигательных качеств.УФП – скоростно- силовое (прыжок в длину с места). | 1 |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Учет метания малого мяча на дальность с разбега. Бег 100м –старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Эстафеты и спорт игры с бегом, прыжками. |  |  | П.2стр.11-13 |
| 9612 | Техника прыжка в длину с разбега. Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие двигательных способностей. УФП – выносливость. | 1 | ОРУ в движении. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги – с 3-6 шагов. Техника бега на средние и длинные дистанции –постановка стопы, дыхание. Развитие двигательных способностей. Спортивная игра. |  |  | П.26 стр.156-157 |
| 9713 | Техника прыжка в длину с разбега. Техника бега на средние и длинные дистанции. Развитие двигательных способностей.УФП – ловкость (челночный бег 3х10м). | 1 | ОРУ в движении. СПУ. Техника прыжка в длину с разбега- разгон, толчок, полет, приземление. Техника дыхания при беге на средние и длинные дистанции. Развитие двигательных способностей по средством эстафет и игр. |  |  | П.27 стр.157-167 выполнить упражнения. |
| 9814 | Учет прыжка в длину с разбега. Техника бега на длинные дистанции. Развитие двигательных способностей. УФП – гибкость (наклон вперед из положения сидя). | 1 | ОРУ в движении. СПУ. Учет прыжка в длину с разбега. Техника постановки стопы и дыхание при беге на дистанцию до 2000 м. Развитие двигательных способностей. Спортивная и подвижные игры. |  |  | П.27 стр.157-167 выполнить упражнения. |
| 9915 | Техника бега на дистанцию до 2000 м с учетом времени. Развитие двигательных качеств. УФП – сила (подтягивание). |   | ОРУ в движении. СБУ. Техника бега на 2000 метров- старт, бег по дистанции, финиширование. Развитие двигательных качеств. Эстафеты. |  |  | П.27 стр.157-167 выполнить упражнения. |
| 10016 |  Развитие двигательных способностей. Спортивные и подвижные игры. | 1 | ОРУ в движении. СБУ. Учет бега на дистанцию 2000 м. Подвижные и спортивные игры.  |  |  | П.27 стр.157-167 выполнить упражнения. |
| 10117 | Развитие двигательных способностей по средством эстафет. Спортивная и подвижная игра. | 1 | ОРУ в движении. Развитие двигательных способностей. Повторить технику бега на короткие дистанции. Спортивная и подвижная игра. |  |  | П.15 стр.57-60 |
| 10218 | Подведение итогов. Спортивные и подвижные игры. | 1 | ОРУ в движении. Подвижные и спортивные игры. Подведение итогов. |  |  |  |

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы.

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Москва «Просвещение», 2010.

2. Настольная книга учителя физической культуры. Под редакцией профессора Л.Б. Кофмана. Издательство «Физкультура и спорт», 1998.

3. Справочник учителя физической культуры. Авторы-составители П.А. Киселев, С.Б. Киселева. – Волгоград: издательство «Учитель», 2011, - 251с.

4. Физическая культура. 10 – 11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха. – 7-е издание - М.: - Просвещение, 2012. - 237 с.

СОГЛАСОВАНО:

Протокол заседания МО учителей физической культуры

от « \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ года №\_\_\_

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР Абайдулина А.А.

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ года