**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. НОВИКОВКИ АСИНОВСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

**(МБОУ-СОШ с. Новиковки Асиновского района Томской области)**

**Рассмотрена Утверждена**

на заседании МО учителей приказом №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от « \_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А. А. Кирилкина

протокол № \_\_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

руководитель МО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

**Согласована**

Заместитель директора

по учебно-воспитательной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А. Андреева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**По физической культуре**

**10 класс**

Общее количество часов – 102 часа (3 часа в неделю)

Составил: учитель Шевчук А.В.

**2019-2020 учебный год**

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры является: 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.

Достижения цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных 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, объединяющие урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развитие не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое 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 способом творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Успеваемость по предмету « Физическая культура» определяется уровнем отношения к своему совершенствованию, знаниям основных положений теории физической культуры, прочностью освоения двигательных и специальных навыков, умением самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех школьников необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов. Здесь возможны различные варианты оценивания учащихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

В 3 четверти запланирована лыжная подготовка. Но если температурный режим не будет соответствовать технике безопасности, лыжная подготовка будет заменена общефизической подготовкой, спортивными играми.

**2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общераз­вивающей направленностью. В процессе овладения этой дея­тельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физиче­ские качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и само­стоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференци­рованного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигатель­ной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на поло­жениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспита­ния личности гражданина;

Закона «Об образовании»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Стратегии национальной безопасности Российской Фе­дерации до 2020 г.;

примерной программы основного общего образования;

приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**3. МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура», изучается с 5-го по11-й класс из расчета три часа в неделю. В десятом классе – 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

**ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ) ПРИ ДВУХРАЗОВЫХ (ТРЕХРАЗОВЫХ) ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов  (уроков) |
| Классы |
| 10 |
| 1 | Базовая часть | 87 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры | 27 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 33 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 24 |

**4. ТРЕБОВАНИЯ**

**К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

Знать:

* особенности развития избранного вида деятельности;
* психофункциональные особенности собственного организма;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* двигательные способности, их значение в жизни человека;
* Методику проведения занятий физической культурой.

Уметь:

* разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
* проводить самостоятельные занятия коррекции осанки и телосложения;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
* Уметь работать в группах, распределяя права и обязанности, то есть быть социально адаптированным.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценки  Упр-я |  | | |
| отлично | хорошо | Удовл. |
| Бег 100 м,с | 14,5 | 15,1 | 15,6 |
| Бег 2000 м | 10,20 | 12,00 | 13,00 |
| Прыжок в длину | 2,70 | 2,30 | 1,90 |
| Метания  мяча | 38 | 33 | 28 |
| Подтягивание (кол-во раз) | 20 | 15 | 10 |
| Гонка на дистанцию 1 км  ( лыжи) | 5,30 | 6,00 | 7,00 |
|  |  |  |  |

Содержание программы основано на комплексной программе физического воспитания учащихся 1 − 11 классов.

**5. СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

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

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

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

*Психолого-педагогические основы.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

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

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

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

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

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

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

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

**6. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование темы** | **Кол-во**  **часов** | **Виды формы**  **контроля** | **Виды деятельности** |
| **Легкая атлетика**  Беговые упражнения  Метание мяча;  Высокий старт;  Прыжковые упражнения;  Развитие скоростных способностей;  Бег на результат. | 33 | Тест,  оценивание | Применяют беговые упражнения для развития физических качеств.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.  Соблюдают правила безопасности.  Применяют прыжковые упражнения для развития физических способностей. |
| **Спортивные игры**  Баскетбол: освоение ловли и передач мяча; техника ведения мяча; овладение техникой броска; освоение тактики игры.  Волейбол: овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.  Освоение техники приема и передач мяча.  Освоение техники нижней прямой подачи. Освоение тактики игры. | 27 | Тест,  оценивание | Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности.  Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий. |
| **Гимнастика**  Акробатические упражнения;  Развитие гибкости;  Развитие координационных способностей;  Опорные прыжки. | 18 | Тест,  оценивание | Используют данные упражнения для развития гибкости.  Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. |
| **Лыжная**  **Подготовка**  Освоение техники лыжных ходов;  Пробегание дистанции;  Подъемы | 24 | Тест,  оценивание | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся лыжников.  Раскрывают понятия техники выполнения лыжных ходов, используют различные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. |

**7. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА НА 1 ЧЕТВЕРТЬ 10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  п/п | Наименование тем и разделов | Общее  количество  часов | Дата по факту | | **Дата по плану** | |
| **I** | **Легкая атлетика** | **15 часов** |  |  |  |  |
| 1. | Инструктаж по ТБ. ТБ на уроках л/атлетики. Низкий старт 30м.  Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Спец. бег. упраж. Развитие скоростных качеств. | 1 час |  |  |  |  |
| 2. | Комплексный. Низкий старт 60м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | 1 час |  |  |  |  |
| 3. | Совершенствование. Низкий старт 60м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | 1 час |  |  |  |  |
| 4. | Совершенствование. Низкий старт 60м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | 1 час |  |  |  |  |
| 5. | Оценивание. Бег на результат 100 м.  Эстафетный бег. Финиширование. Развитие скоростных качеств. | I час |  |  |  |  |
| 6. | Комплексный. Отталкивание. Прыжок в длину. Челночный бег. ОРУ. Спец. беговые упраж. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты из разных положений. | 1 час |  |  |  |  |
| 7. | Комплексный. Отталкивание. Прыжок в длину. Метание гранаты на дальность с разбега. Челночный бег. Спец. беговые упраж. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 час |  |  |  |  |
| 8. | Совершенствования. Отталкивание. Прыжок в длину. Метание гранаты на дальность с разбега. Челночный бег. Спец. беговые упраж. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 час |  |  |  |  |
| 9. | Совершенствования. Отталкивание. Прыжок в длину. Метание гранаты на дальность с разбега. Челночный бег. Спец. беговые упраж. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 час |  |  |  |  |
| 10. | Оценивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты на дальность. | 1 час |  |  |  |  |
| 11. | Комплексный.  Бег до 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 час |  |  |  |  |
| 12. | Совершенствования.  Бег до 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 час |  |  |  |  |
| 13. | Совершенствования.  Бег до 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | 1 час |  |  |  |  |
| 14. | Совершенствования.  Бег до 20 мин. преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 час |  |  |  |  |
| 15 | Оценивание. Бег на результат 3000 м. | 1час |  |  |  |  |
|  | **Спортивные игры. Футбол** | **4 часов** |  |  |  |  |
| 16. | Инструктаж по ТБ на уроках футбола. ОРУ в движении. Правила игры в футбол. | 1 час |  |  |  |  |
| 17. | Ведение мяча, финты. ОРУ. Развитие координационных способностей. | 1 час |  |  |  |  |
| 18. | Варианты приема и передачи мяча. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. ОРУ в движении. Игра в футбол. | 1 час |  |  |  |  |
| 19. | Удары по воротам. Комбинации игры. ОРУ в движении. Игра в футбол. | 1 час |  |  |  |  |
|  | **Спортивные игры. Баскетбол** | **5 часов** |  |  |  |  |
| 20. | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Совершенствование перемещений и остановок игрока.  Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. | 1 час |  |  |  |  |
| 21. | Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока.  Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Учебная игра. | 1 час |  |  |  |  |
| 22. | Совершенствования. Совершенствование перемещений и остановок игрока.  Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра . | 1 час |  |  |  |  |
| 23. | Совершенствование. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. | 1 час |  |  |  |  |
| 24. | Комплексный. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок.  Нападение против зонной защиты. Учебная игра.  Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 час |  |  |  |  |

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА НА 2 ЧЕТВЕРТЬ 10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  п/п | Наименование тем и разделов | Общее  количество часов | Дата по  факту | | Дата по плану | |
| **I** | **Гимнастика** | **18 час** |  |  |  |  |
| 25  1 | Инструктаж ТБ на уроках гимнастике. Комплексный. Повороты в движении. Перестроения из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Лазанье по канату в два приема. Развитие силы. | 1 час |  |  |  |  |
| 26  2 | Совершенствования. Повороты в движении. Перестроения из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Лазанье по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. | 1 час |  |  |  |  |
| 27  3 | Совершенствования. Повороты в движении. Перестроения из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Лазанье по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. | 1 час |  |  |  |  |
| 28  4 | Совершенствования. Повороты в движении.  ОРУ на месте.  Упражнение  на гимнастической скамейке. Лазанье по канату в два приема на скорость. Лазание по гимнастической стенке без помощи рук. Развитие силы. | 1 час |  |  |  |  |
| 29  5 | Оценивание. Подтягивание на перекладине. Повороты в движении.  ОРУ на месте. Лазанье по канату на скорость. | 1 час |  |  |  |  |
| 30  6 | Совершенствования. Повороты в движении.  ОРУ на месте.  Упражнение  на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазанье по канату в два приема. на скорость. Лазание по гимнастической стенке без помощи рук. Развитие силы. | 1 час |  |  |  |  |
| 31  7 | Совершенствования. Повороты в движении.  ОРУ на месте.  Упражнение  на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазанье по канату в два приема. на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук.Развитие силы. | 1 час |  |  |  |  |
| 32  8 | Совершенствования. Повороты в движении.  ОРУ на месте.  Упражнение  на гимнастической скамейке. Лазанье по канату в два приема. на скорость. Лазание по гимнастической стенке без помощи рук. Развитие силы. | 1 час |  |  |  |  |
| 33  9 | Оценивание. Лазанье по канату на скорость. Повороты в движении.  ОРУ на месте. | 1 час |  |  |  |  |
| 34  10 | Комплексный. ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через козла. | 1 час |  |  |  |  |
| 35  11 | Комплексный. ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через козла. | 1 час |  |  |  |  |
| 36  12 | Комплексный. ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках.  Поворот боком. Развитие координационных способностей. Прыжок через козла. | 1 час |  |  |  |  |
| 37  13 | Совершенствования. ОРУ с предметами.  Комбинация : длинный кувырок вперед, Стойка на голове и руках, кувырок вперед,  стойка на руках, кувырок назад, поворот боком. Развитие координационных способностей. Прыжок через козла. | 1 час |  |  |  |  |
| 38  14 | Совершенствования. ОРУ с предметами.  Комбинация : длинный кувырок вперед, Стойка на голове и руках, кувырок вперед,  стойка на руках, кувырок назад,  поворот боком. Развитие координационных способностей Прыжок через козла. | 1 час |  |  |  |  |
| 39  15 | Совершенствования. ОРУ с предметами.  Комбинация : длинный кувырок вперед, Стойка на голове и руках, кувырок вперед,  стойка на руках, кувырок назад, поворот боком. Развитие координационных способностей. Прыжок через козла. | 1 час |  |  |  |  |
| 40  16 | Совершенствования. ОРУ с предметами.  Комбинация :длинный кувырок вперед, Стойка на голове и руках, кувырок вперед,  стойка на руках, кувырок назад,  поворот боком. Развитие координационных способностей Прыжок через козла. | 1 час |  |  |  |  |
| 41  17 | Оценивание. Прыжок через козла. Развитие координационных способностей. | 1 час |  |  |  |  |
| 42  18 | Оценивание. Комбинация : длинный кувырок вперед, Стойка на голове и руках, кувырок вперед,  стойка на руках, кувырок назад,  поворот боком. Развитие координационных способностей | 1 час |  |  |  |  |
|  | **Спортивные игры. Баскетбол** | **6 часов** |  |  |  |  |
| 43  19 | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Комплексный. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок.  Нападение против зонной защиты. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. | 1час |  |  |  |  |
| 44  20 | Комплексный. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок.  Нападение против зонной защиты. Учебная игра. |  |  |  |  |  |
| 45  21 | Совершенствования. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок.  Нападение против зонной защиты. Учебная игра.  Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 час |  |  |  |  |
| 46  22 | Совершенствования. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок.  Нападение против зонной защиты. Учебная игра.  Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 час |  |  |  |  |
| 47  23 | Совершенствования. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок.  Нападение против зонной защиты. Учебная игра. | 1 час |  |  |  |  |
| 48  24 | Совершенствования. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведение бросок.  Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 час |  |  |  |  |

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА НА 3 ЧЕТВЕРТЬ 10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  п/п | Наименование чем и разделов | Общее  количество  часов | Дата по  факту | | Дата по плану | | |
| **I** | **Лыжная подготовка** | **24 часов** |  |  | |  |  |
| 49  1 | Вводный. ТБ на уроках лыжной подготовки.  Комплексный. Передвижение попеременными ходами по дистанции 2 км. Спуск в основной стойке. | 1 час |  |  | |  |  |
| 50  2 | Комплексный. Передвижение попеременными ходами по дистанции 2 км. Техника попеременного четырех шажного хода. Развитие выносливости. | 1 час |  |  | |  |  |
| 51  3 | Комплексный. Передвижение попеременными ходами по дистанции. Соревнования по лыжным гонкам 1 км. Развитие выносливости. | 1 час |  |  | |  |  |
| 52  4 | Совершенствование. Передвижение попеременными ходами по дистанции 2 км. Техника попеременного четырех шажного хода. Развитие выносливости. | 1 час |  |  | |  |  |
| 53  5 | Совершенствование. Передвижение попеременными ходами по дистанции 2 км. Техника попеременного четырех шажного хода. Развитие выносливости. | 1 час |  |  | |  |  |
| 54  6 | Комбинированный. Прохождение дистанции 3 км. используя переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа местности. Преодоление подъемов и препятствий. Развитие выносливости. | 1 час |  |  | |  |  |
| 55  7 | Комбинированный. Прохождение дистанции 3 км. используя переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа местности. Преодоление подъемов и препятствий. Развитие выносливости. | 1 час |  |  | |  |  |
| 56  8 | Комбинированный. Прохождение дистанции 3 км. используя переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа местности. Преодоление подъемов и препятствий. Развитие выносливости. | 1 час |  |  | |  |  |
| 57  9 | Комбинированный. Прохождение дистанции 3 км. используя переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа местности. Преодоление подъемов и препятствий. Развитие выносливости. | 1 час |  |  | |  |  |
| 58  10 | Совершенствование. Прохождение дистанции 3 км. используя переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа местности. Преодоление подъемов и препятствий. Развитие выносливости. | 1 час |  |  | |  |  |
| 59  11 | Совершенствование. Прохождение дистанции 3 км. используя переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа местности. Преодоление подъемов и препятствий. Развитие выносливости. | I час |  |  | |  |  |
| 60  12 | Совершенствование. Прохождение дистанции 3 км. используя переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа местности. Преодоление подъемов и препятствий. Развитие выносливости. | 1 час |  |  | |  |  |
| 61  13 | Совершенствование. Прохождение дистанции 3 км. используя переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа местности. Преодоление подъемов и препятствий. Развитие выносливости. | 1 час |  |  | |  |  |
| 62  14 | Оценивание. Прохождение дистанции 3 км. используя переход с попеременных ходов на одновременные в зависимости от рельефа местности. | 1 час |  |  | |  |  |
|  |  |  |  |  | |  |  |
| 63  15 | Комбинированный. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости. | 1 час |  |  | |  |  |
| 64  16 | Комбинированный. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости. | 1 час |  |  | |  |  |
| 65  17 | Комбинированный. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости. | 1 час |  |  | |  |  |
| 66  18 | Комбинированный. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости. | 1 час |  |  | |  |  |
| 67  19 | Совершенствование. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости. | 1 час |  |  | |  |  |
| 68  20 | Совершенствование. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости. | 1 час |  |  | |  |  |
| 69  21 | Совершенствование. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости. | 1 час |  |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 70  22 | Совершенствование. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости. | 1 час |  |  |  |  |
| 71  23 | Оценивание. Прохождение дистанции на скорость (100м) применяя переход с одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции 5 км. | 1 час |  |  |  |  |
| 72  24 | Комбинированный. Прохождение дистанции 5 км. применяя ранее изученные лыжные ходы. | 1 час |  |  |  |  |
|  | **Спортивные игры. Волейбол** | **6 часов** |  |  |  |  |
| 73  25 | ТБ на уроках волейбола. Комплексный. Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. |  |  |  |  |  |
| 74  26 | Комплексный. Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 час |  |  |  |  |
| 75  27 | Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 час |  |  |  |  |
| 76  28 | Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | I час |  |  |  |  |
| 77  29 | Комплексный. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. | 1 час |  |  |  |  |
| 78  30 | Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. | 1 час |  |  |  |  |

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА НА 4 ЧЕТВЕРТЬ 10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  п/п | Наименование чем и разделов | Общее  количество  часов | Дата по  факту | | Дата по плану | | |
| **I** | **Спортивные игры. Волейбол** | **6 часа** |  |  | |  |  |
| 79  (1) | ТБ на уроках волейбола. Комплексный. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. | 1 час |  |  | |  |  |
| 80  (2) | Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. | 1 час |  |  | |  |  |
| 81  (3) | Комплексный. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование., страховка блокирующих.  Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 час |  |  | |  |  |
| 82  (4) | Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование., страховка блокирующих.  Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 час |  |  | |  |  |
| 83  (5) | Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование., страховка блокирующих.  Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. | 1 час |  |  | |  |  |
| 84  (6) | Совершенствования. Стойки и передвижение игроков. Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование., страховка блокирующих. Учебная игра. | 1 час |  |  | |  |  |
|  | **Легкая атлетика** | **18 часов** |  |  | |  |  |
| 85  (7) | Инструктаж по ТБ. ТБ на уроках л/атлетики. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 100 метров. | 1 час |  |  | |  |  |
| 86  (8) | Комплексный. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. | 1 час |  |  | |  |  |
| 87  (9) | Совершенствование. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | 1 час |  |  | |  |  |
| 88  (10) | Совершенствование. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | 1 чае |  |  | |  |  |
| 89  (11) | Совершенствование. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | 1 час |  |  | |  |  |
| 90  (12) | Оценивание. Низкий старт – бег 100 метров. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | 1 час |  |  | |  |  |
| 91  (13) | Комплексный. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | 1 час |  |  | |  |  |
| 92  (14) | Совершенствование. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | 1 час |  |  | |  |  |
| 93  (15) | Совершенствование. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | 1 час |  |  | |  |  |
| 94  (16) | Оценивание. Бег на результат 3000 м. | 1 час |  |  | |  |  |
| 95  (17) | Комплексный. Метание гранаты  с 5-6 шагов разбега. ОРУ, челночный бег. . Бег по дистанции 70-90 м. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 час |  |  | |  |  |
| 96  (18) | Комплексный. Метание гранаты  с 5-6 шагов разбега. Метание гранаты из разных положений. ОРУ, челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 час |  |  | |  |  |
| 97  (19) | Комплексный. Метание гранаты  с 5-6 шагов разбега. ОРУ, челночный бег. Бег по дистанции 70-90 м. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 час |  |  | |  |  |
| 98  (20) | Совершенствование. Метание гранаты  с 5-6 шагов разбега. ОРУ, челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 час |  |  | |  |  |
| 99  (21) | Совершенствование. Метание гранаты  с 5-6 шагов разбега. ОРУ, Челночный бег. . Бег по дистанции 70-90 м. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 час |  |  | |  |  |
| 100  (22) | Оценивание. Метание гранаты  с 5-6 шагов разбега. Метание гранаты из разных положений ОРУ, челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 час |  |  | |  |  |
| 101  (23) | ОРУ, челночный бег. Много скоки. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 час |  |  | |  |  |
| 102  (24) | ОРУ, челночный бег. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 час |  |  | |  |  |

**8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ**

**ОБЕСПЕЧНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

1. Комплексная программа по физической культуре для I – XI классов под. Ред. В. И. Лях. М: 2003г.
2. Учебник для обучающихся 9-11 кл. под ред. В.И.Ляха М: 2013 г.

**Легкая атлетика:**

- Рулетка измерительная;

- гимнастические маты.

**Гимнастика:**

- Козел гимнастический;

- канат для лазания;

- мост гимнастический подкидной;

**Спортивные игры:**

- комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;

- мячи баскетбольные;

- мячи волейбольные;

- сетка волейбольная.

**Лыжная подготовка:**

- лыжи;

- лыжные ботинки.