

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 50

«Рекомендовано»

Руководитель МО  
Плахотнюк Е.И.  
Протокол № 1  
августа 2016 г.

от «25»

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР МОУ СОШ № 50  
Афлетунова О.В.  
«29» 08 2016 г.

«Утверждаю»

Директор МОУ СОШ № 50  
Бензар И.Г.  
Приказ № 170 от «19.08» 2016 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Ступень обучения (класс): 10 класс

Количество часов: 102

Учитель: Стесенко Владимир Николаевич

Программа разработана на основе программы по физической культуре основная средняя (полная) школа: базовый уровень, под редакцией А.П.Матвеева. -М.: Просвещение, 2010 год.

Уровень: базовый

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «29»августа 2016г.

г. Комсомольск-на-Амуре  
2016 – 2017 учебный год

## Планируемые результаты

*В результате изучения физической культуры на базовом уровне обучающийся должен*

### **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 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 индивидуального физического развития и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- Приёмы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- Приёмы 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:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
Скоростные	Бег 30 м, с. Бег 100 м, с.	<b>5,0</b> 14,2	<b>5,4</b> 17,2
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине Прыжок в длину с места, см.	<b>12</b> раз  235см	<b>16</b> раз  180см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	<b>13</b> мин <b>50</b> с	<b>10</b> мин <b>00</b> с

- четырёхшажного варианта бросковых шагов;
- Метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 X 2,5 м с 10 - 20 м (девушки) и 15 - 25 м (юноши);
- Метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15 -20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:**

- Выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки);

### **Двигательные умения, навыки и способности.**

#### **в метаниях на дальность и на меткость:**

- Метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием. Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 -125 см (юноши);
- Выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов девушки;
- Лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши)

#### **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**

## Содержание учебной программы 10 класс

### Знания о физической культуре *(в процессе уроков)*

Физическая культура и здоровый образ жизни. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности.

Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банные процедуры).

Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

Оздоровительные системы физического воспитания. Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека, ее цель и задачи, виды и разновидности. Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечно-сосудистой системы, остеохондрозе и радикулите. Требования к планированию содержания занятий, выбору физических упражнений и их дозировке.

Атлетическая гимнастика (юноши) и шейпинг (девушки) как системы занятий по формированию стройной фигуры. Цель и задачи, краткая история возникновения и современного развития. Анатомические и медико-биологические основы занятий атлетической гимнастикой и шейпингом: понятие о красоте тела и его гармоничном развитии (типы телосложения и анатомические пропорции тела у мужчин и женщин); возрастные особенности телосложения у мужчин и женщин; основные мышечные группы, определяющие рельеф тела мужчин и женщин, их анатомическая топография и «рабочие» функции. Организационные основы занятий: формы занятий, их структура и принципы планирования; физические упражнения, принципы дозирования физической нагрузки; контроль и проверка эффективности занятий. Правила техники безопасности. Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).

Спортивная подготовка. Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности). Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, правила индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), их распределения в режиме дня и недели (простейшие представления о циклах занятий).

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

Организация и проведение занятий физической культурой. Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).

Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий.

Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью.

Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений), текущим самочувствием во время занятий (по внешним и внутренним признакам).

Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний.

Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи при ушибах и травмах.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила тестирования и способы оценки физической работоспособности (на примере пробы «PCW 170»).

Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, регистрации динамики показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности.

## **Физическое совершенствование**

Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом). Оздоровительная ходьба и бег. Индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координации движений и гибкости. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Специальные комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения, зрения (близорукость) и др.

## **Упражнения в системе спортивной подготовки.**

Гимнастика на спортивных снарядах, девушки (*22 часа*)

Брусья разной высоты (узкие): из виса на верхней жерди вис присев на одной, другая вперед; махом одной, с опорой на другую подъем разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперед в вис; лежа на нижней жерди, поворот кругом, упор на нижней жерди, соскок назад. Гимнастическое бревно: с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, два танцевальных шага польки, равновесие с поворотом махом одной вперед, подскоки с одной на другую с продвижением, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

### **Легкая атлетика (32 часа)**

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы): в беге на 100 и 1000 м, прыжках в длину и высоту, кроссовом беге.

### **Лыжные гонки (11 часов)**

Совершенствование индивидуальной техники в ходьбе на лыжах (на материале основной школы) одновременным, попеременным и коньковым ходами.

### **Плавание (11 часов)**

Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс).

**Спортивные игры (26 часов)** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче).

## **Содержание и объём изучения программного материала в учебном году**

### **10 класс (3 часа в неделю)**

№ п/п	Способы двигательной активности	Учебные полугодия		Объём за год	В %
		I	II		
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе	уроков		
2	Спортивные игры	26		26 ч	
3	Гимнастика с элементами акробатики		22	22ч.	
4	Лёгкая атлетика	12	20	32 ч.	
5	Лыжная подготовка		11	12 ч.	
6	Плавание	7	4	11 ч.	
ИТОГО:		45 ч.	57 ч.	102ч.	100%





№П\П	Наименование раздела программы	Наименование подраздела программы	Кол-во часов	Тип урока	Тема урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	факт
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Легкая атлетика 10 класс	Спринтерский бег, эстафетный бег	12	Вводный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		Комплекс 1		
			4	Совершенствование ЗУН						
	3		Учетный	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	«5» -13,5; «4»-14,0; «3» -14,3	Комплекс 1			
	4		Учетный	Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь пробежать 30 м с низкого старта с максимальной скоростью,	Комплекс 1				
5		Прыжок в длину, метание гранаты	4	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч .		Комплекс 1		
6			Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых	Уметь прыгать в длину с разбега,	Комплекс				

					шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов.	метать гранаты .		1		
7				Учетный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимическая основа метания	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать гранаты.	«5» - 450 см; «4» - 420 см; «3» -410 см	Комплекс 1		
8				Учетный	Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимическая основа метания	<b>Уметь</b> прыгать в длину с разбега, метать гранаты .	«5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м	Комплекс 1		
9		Бег на средние дистанции	1	Комплексный	Бег 2000м на результат. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь пробежать дистанцию 2000 м	«5»-8.20 «4»-9.00	Комплекс 1		
10	Кроссовая подготовка	Бег с преодолением препятствий	3	Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 20 минут		Комплекс 1		
11				Совершенствование ЗУН	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе до 20 минут		Комплекс 1		
12				Учетный	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости	<b>Уметь</b> бежать в равномерном темпе	«5»- 13,50; «4» - 14,50;	Комплекс		

						до 20 минут	«3»- 15;50	1		
13	<b>Спортивные игры</b>	Волейбол	12	Изучение нового материала	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 2		
14				Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения стойки и передвижений	Комплекс 2		
15				Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 2		
16				Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять тех.действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах	Комплекс 2		
17				Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 2		

					координационных способностей					
18				Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей ,	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху	Комплекс 2		
19				Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 2		
20				Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 2		
21				Совершенствование ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками	Комплекс 2		
22				Совершенствование	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача	<b>Уметь</b> играть в волейбол по		Комплекс		

				ЗУН	мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		2		
23				Совершенство ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подучи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники выполнения нижней прямой подачи	Комплекс 2		
24				Совершенство ЗУН	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 2		

25	Спортивные игры	Баскетбол	14	Изучение нового материала	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3		
26				Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3		
27					Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техники передач	Комплекс 3		
28					Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия				

29			Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техник и броска в прыжке	Комплекс 3		
30			Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3		
31			Комбинированный	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3		
32			Совершенствование ЗУН	. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техник и ведения мяча	Комплекс 3		
33			Изучение нового материала	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3		

					защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон					
34				Комбинированный	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3		
35				Комплексный	. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Оценка техник и индивидуальных действий	Комплекс 3		
36				Комплексный	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3		
37				Комплексный	. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплекс 3		



					зонной защиты. Нападение через заслон.					
38				Комплексный	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		Комплек с 3		
39	Плавание		7	Изучение нового материала	Т/Б на уроках плавания. Комплексное плавание 300м. Игры на воде.	<b>Знать</b> правила поведения в бассейне, название плавательных упражнений		Комплек с 3		
40				совершенствование ЗУН	Комплексное плавание 300м .2*50м в полную силу, 150м свободно любым способом. Прыжки с вышки.	<b>Уметь</b> выполнять движения ногами и руками кролем на груди		Комплек с 3		
41				Комбинированный	Правила проведения разминки. 4*25м комплекс. 150м одними руками кролем. Игры на воде.	<b>Уметь</b> выполнять движения ногами и руками кролем на груди	Оценка техник и плавания кролем на груди	Комплек с 3		
42				Комбинированный	4*50м комплекс. То же одними руками. То же одними ногами. Прыжки с вышки.	<b>Уметь</b> выполнять движения ногами и руками кролем на спине		Комплек с 3		
43				Комбинированный	4*25м комплекс, 4*25м работа рук. 4*25м работа ног. Игры на воде. Старты с тумбы.	<b>Уметь</b> выполнять движения ногами и руками кролем на спине		Комплек с 3		
44				Учетный		<b>Уметь</b> проплыть	Пропл	Ком		

					Плавание 50м на результат. Старты с тумбы. Игры на воде	дистанцию 50м кролем.	ывание 50 м кролем на результ ат	плек с 3		
45				Комбини- рованный	4*25м комплекс, 4*25м работа рук. 4*25м работа ног. Игры на воде. Старты с тумбы.	<b>Уметь</b> выполнять движения ногами и руками кролем на груди		Ком плек с 3		

№П\П	Наименование раздела программы	Наименование подраздела программы	Количество часов	Тип урока	Тема урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения				
									план	факт			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
46	Гимнастика 10 кл.		22	Комплексный	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения		Комплекс 4					
		Висы и упоры. Лазание. Строевая подготовка	11										
	47		Совершенствование ЗУН								Строевая подготовка. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения	Комплекс 4
	48		Совершенствование ЗУН								Строевая подготовка. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения	Комплекс 4
49			Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту. Подтягивание на перекладине.	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения	Комплекс 4							

					Развитие силы				
50				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения		Комплекс 4	
51				Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту. Учёт :подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения	5» - 12 раз; «4» - 10 раз; «3» - 7 раз.	Комплекс 4	
52				Учетный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения		Комплекс 4	
53				Учетный	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. Развитие силы	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения	«Лазание 6 м: «5» — 10 с; «4» - 11 с; «3» - 12 с	Комплекс 4	
54				Комплексный	Повороты в движении. Из упора ноги врозь правой(левой) поворот кругом с перемахом левой (правой) вперед в упор.	Уметь выполнять элементы на перекладине, выполнять		Комплекс 4	

						строевые упражнения				
55				Совершенствова ние ЗУН	Повороты в движении. Из упора ноги врозь правой(левой) поворот кругом с перемахом левой (правой) вперед в упор.	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, выполнять строевые упражнения		Комплек с 4		
56				Совершенствова ние ЗУН	Повороты в движении. Из упора ноги врозь правой(левой) поворот кругом с перемахом левой (правой) вперед в упор.	<b>Уметь</b> выполнять элементы на перекладине, выполнять строевые упражнения		Комплек с 4		
57		Акробатические упражнения. Опорный прыжок	6	Комплек сный	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Комплек с 4		
58	Совершенствова ние ЗУН			ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Комплек с 4			
59	Совершенствова ние ЗУН			ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Комплек с 4			
60	Совер			ОРУ с предметами. Длинный	<b>Уметь</b> выполнять		Ком			

				шен-ствовање ЗУН	кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		плек с 4		
61				Комплексный	ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня		Комплек с 4		
62				Учётный	Выполнение комбинации. Прыжок через коня	<b>Уметь</b> выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	Оценка техники выполнения акробатических элементов ,прыжок через коня	Комплек с 4		
63		Полоса препятствий	3	Комплексный	Бег, кувырок вперед, прыжки через скакалку, кувырок назад, прыжки через скамейку, опорный прыжок через коня.	<b>Уметь</b> преодолевать препятствия на полосе препятствий		Комплек с 4		
64	Совершенствовање ЗУН			Бег, кувырок вперед, прыжки через скакалку, кувырок назад, прыжки через скамейку, опорный прыжок через коня.	<b>Уметь</b> преодолевать препятствия на полосе препятствий		Комплек с 4			
65	Учётный			Бег, кувырок вперед, прыжки через скакалку, кувырок назад, прыжки через скамейку, опорный прыжок через коня.	<b>Уметь</b> преодолевать препятствия на полосе препятствий		Комплек с 4			

66		Круговая тренировка	2	Совершенствование ЗУН	Круговая тренировка. Эстафеты с элементами акробатики.	Уметь работать на тренажерах и выполнять объем работы		Комплекс 4		
67				Совершенствование ЗУН	Круговая тренировка. Эстафеты с элементами акробатики.	Уметь работать на тренажерах и выполнять объем работы		Комплекс 4		
68	Лыжная подготовка		11	Вводный	Правила самостоятельных занятий на лыжах. Инструктаж по лыжной подготовке. Вкатывание 4км.	Уметь выполнять скользящий шаг.		Комплекс 4		
69				Совершенствование ЗУН	Равномерное прохождение дистанции в полсилы. юноши 5 км.	Уметь выполнять скользящий шаг.		Комплекс 4		
70				Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники ходов- отработка работы ног. Равномерное прохождение 5 км.	Уметь выполнять попеременные ходы		Комплекс 4		
71				Совершенствование ЗУН	Совершенствование работы рук 5*50 с ускорением до максимума. Эстафеты.	Уметь выполнять ускорения по дистанции		Комплекс 4		
72				Совершенствование ЗУН	Совершенствование работы рук 5*50 с ускорением до максимума. Эстафеты.	Уметь выполнять ускорения по дистанции		Комплекс 4		
73				Совершенствование	Преодоление препятствий перешагиванием и перепрыгиванием. Темповая	Уметь выполнять ускорения по дистанции		Комплекс 4		

			ние ЗУН	тренировка-3 км.					
74			Совер- шен- ствова ние ЗУН	Переменная тренировка :2 км с 3 ускорениями.	<b>Уметь</b> выполнять преодоления препятствий		Ком плек с 4		
75			Совер- шен- ствова ние ЗУН	Преодоление препятствий: перелазание и подлезание. Прохождение 5 км.	<b>Уметь</b> выполнять ускорения по дистанции		Ком плек с 4		
76			Совер- шен- ствова ние ЗУН	Преодоление препятствий: перелезание и подлезание. Прохождение 5 км.	<b>Уметь</b> выполнять преодоления препятствий		Ком плек с 4		
77			Совер- шен- ствова ние ЗУН	Преодоление препятствий: перелезание и подлезание. Прохождение 5 км.	<b>Уметь</b> выполнять преодоления препятствий		Ком плек с 4		
78			Учетн ый	Прохождение дистанции 5 км на результат.	<b>Уметь преод.</b> <b>препятствия</b>		Ком плек с 4		



№П \П	Наименование раздела программы	Наименование подраздела программы	Количество часов	Тип урока	Тема урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
79	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
	<b>Легкая атлетика 10 кл.</b>		20	Вводный	Т/Б на уроках по прыжкам в высоту. Равномерный бег 10 мин. Спец беговые упражнения. Техника пируэта.	Знать и выполнять Т/Б на уроках		Комплекс 5		
80		Прыжки в высоту	8	Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 10 мин. Спец беговые упражнения. Техника пируэта. Прыжок в высоту способом перешагивание с 1 шага разбега (техника)	Уметь выполнять пируэт		Комплекс 5		
81				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 10 мин. Спец беговые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивание с 3 шагов разбега (техника)	Уметь выполнять прыжок с 3 шагов разбега		Комплекс 5		
82				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 10 мин. Спец беговые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивание с 5 шагов разбега Эстафеты.	Уметь выполнять прыжок с 5 шагов разбега		Комплекс 5		
83				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 10 мин. Спец беговые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивание с 5-7 шагов разбега Эстафеты	Уметь выполнять прыжок с 5-7 шагов разбега		Комплекс 5		
84				Совершенствование ЗУН	Равномерный бег 10 мин. Спец беговые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивание с 9-11 шагов разбега Эстафеты	Уметь выполнять прыжок с 9-11 шагов разбега		Комплекс 5		
85				Учетный	Равномерный бег 10 мин. Спец беговые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивание с 9-11 шагов разбега на результат Эстафеты	Уметь выполнять прыжок с 9-11 шагов разбега	Оценка техники прыжка	Комплекс 5		
86				Учетный	Равномерный бег 10 мин. Спец	Уметь выполнять	135-«5»	Ком-		

					беговые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивание с 9-11 шагов разбега на результат Эстафеты	прыжок с 9-11 шагов разбега	130-«4» 120-«3»	плекс 5		
87	Кроссовая подготовка	4	Комплек ный	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Правила соревнований по кроссу Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, преодолевать во время кросса препятствия			Ком- плекс 5		
88			Совершен ствование ЗУН	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 10 минут, преодолевать во время кросса препятствия			Ком- плекс 5		
89			Совершен ствование ЗУН	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. . Специальные беговые упражнения. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 15 минут, преодолевать во время кросса препятствия			Ком- плекс 5		
90			Учетный	Бег на результат 3000 метров. Опрос по теории	<b>Уметь</b> пробегать в равномерном темпе 15 минут, преодолевать во время кросса препятствия	«5»- 13,00; «4»- 14,00; «3»- 15,00	Ком- плекс 5			
91	Метание	3	Комплек ный	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по метаниям	<b>Уметь</b> метать гранату из различных положений в цель и на дальность			Ком- плекс 5		
92			Комплек ный	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Правила соревнований по	<b>Уметь</b> метать гранату из различных положений в цель и			Ком- плекс 5		

					метаниям	на дальность				
93				Учетный	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	<b>Уметь</b> метать гранату из различных положений в цель и на дальность	«5» -36 м; «4» - 32 м; «3» - 28 м	Комплекс 5		
94		Спринтерский бег	2	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м		Комплекс 5		
95				Учетный	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м	5» -13,1; «4» - 13,5; «3»- 14,3	Комплекс 5		
96		Прыжок в длину	3	Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега		Комплекс 5		
97				Комплексный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Правила соревнований по прыжкам в длину	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега		Комплекс 5		
98				Учетный	Прыжок в длину на результат. Футбол.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	«5» - 460; «4» - 430; «3» - 410	Комплекс 5		
99		Плавание	4	Комплексный	Т/Б на уроках плавания. Комплексное плавание 300м. Игры на воде.	<b>Уметь</b> плыть по дистанции всеми способами		Комплекс 5		

100				Комплек сний	Комплексное плавание 300м .2*50м в полную силу, 150м свободно любым способом.	<b>Уметь</b> выполнять движения ногами и руками кролем на груди		Ком- плекс 5		
101				Комплек сний	Комплексное плавание 300м .2*50м в полную силу, 150м свободно любым способом.	<b>Уметь</b> выполнять движения ногами и руками кролем на груди		Ком- плекс 5		
102				Комплек сний	4*25м комплекс, 4*25м работа рук. 4*25м работа ног. Игры на воде. Старты с тумбы.	<b>Уметь</b> выполнять движения ногами и руками кролем на спине		Ком- плекс 5		

## Контроль

№ п/п	Раздел, тема	Форма контроля,	
		часы	
<b>1</b>	Основы знаний о физической культуре		В процессе урока
<b>2</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>26</b>	
2.1	Волейбол	12	Урок № 16, №20, №24
2.2	Баскетбол	14	Урок №28, №32, №36, №38
<b>3</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>22</b>	
3.1	Висы и упоры, лазание по канату	5	Урок №49, №50
3.2	Акробатика, опорный прыжок	6	Урок №55, №56
3.3	Упражнения на брусьях	5	Урок №61
3.4	Упражнения на бревне	6	Урок №67
<b>4</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>32</b>	
4.1	Спринтерский бег	6	Урок №3 , №96
4.2	Прыжок в длину	6	Урок №6, №99
4.3	Кроссовая подготовка	7	Урок №12, №93
4.4	Метание гранаты	6	Урок №9, №102
4.5	Прыжок в высоту	7	Урок №86, №89
<b>5</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>11</b>	Урок №71, №74, №78
<b>6</b>	<b>Плавание</b>	<b>11</b>	Урок №42, №45 №80, №82
		<b>102</b>	

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и <	5,1-4,8	4,4 и >	6,1 и <	5,9-5,3	4,8 и >
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	16	8,2 и <	8,0-7,7	7,3 и >	9,7 и <	9,4-9,0	8,4 и >
			17	8,1	7,9 -7,5	7,2	9,6	9,3-8,8	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16	180 и <	195-210	230 и >	160 и <	170-190	210 и >
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	14	1100 и	1300-1400	1500	900	1050-	300 и >
			15	1100	1300-1400	1500	900	1200 1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	14	5 и <	9 – 12	15 и >	7 и <	12 – 14	20 и >
			15	5	9 – 12	15	7	12 – 14	20
6	Силовые	Подтягивание, кол-во раз	16	4	8-9	11			
		17	5	9-10	12				
		Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	16				6	13-15	18
			17				6	13-15	18

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

Класс	Учащиеся	юноши			девушки		
	Оценка	5	4	3	5	4	3
	Челночный бег 3*10 м, сек	7.3	8.0	8.2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4.4	5.1	5.2	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000м мин.	3,35	4,00	4,30			
10	Бег 500м. мин				2,10	2,25	3.00
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10
10	Прыжки в длину с места	230	190	180	185	170	160
10	Подтягивание на перекладине	11	9	4	18	13	6
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-	22+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
10	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
10	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,1

10	Метание гранаты (ю)-700 гр. (д)- 500 гр. на дальность м.	28	23	18	23	18	15
10	Прыжок через скакалку, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60