

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №15 города Новоалтайска
Алтайского края»

РАССМОТРЕНО
Методическим объединением
учителей естественно-
математического цикла

Руководитель МО

Чиликина Т.В.

Протокол № 1

от 22 августа г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Шлягова И.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Артёмов А.В.



Артёмов А.В.

Протокол № 1

от 22 08 2022 г.

Приказ № 134

от 22 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
для 10 класса
2022/2023

Составитель:

Власов Н.З.,
учитель физической культуры

Новоалтайск, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура. Предметная линия учебников учащихся 10-11 классов» В. И. Ляха, М.Я. Виленского (Изд. 4-е – Москва «Просвещение» 2019год).

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 9 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции

Программный материал делится на две части — базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Учитывая климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы кроссовая подготовка заменяется лыжной. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. В 10 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и лыжной подготовкой.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	79
1.1	Основы знаний о физической культуре	2
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21

1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	17
2	Вариативная часть	23
2.1	Баскетбол	23
	Итого	102

Описание места учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 10-11 класс, из расчета 3 ч в неделю. Третий час был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. На увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

\

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических

задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года

Содержание тестов общефизической подготовленности

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Основные требования к уровню подготовленности учащихся 10 класса по физической культуре за учебный год

Учащийся должен знать

Естественные основы

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

Приёмы закаливания

Пользование баней.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Лёгкая атлетика

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

Учащийся должен уметь

Лёгкая атлетика

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;
- 2) технически правильно выполнять низкий старт и стартовый разгон в беге на короткие дистанции;
- 4) прыгать в длину с места и с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- 5) прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание»;
- 6) выполнять правильно метание малого мяча на дальность с места и с 5-6 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо».
- 7) проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

Гимнастика

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;
- 2) пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;
- 3) технически правильно выполнять строевые упражнения (повороты в движении), акробатические упражнения (из упора присев стойка на руках и голове, кувырки вперед, назад, длинный кувырок (м.), кувырок назад в полушпагат (д.)), упражнения в висах (подъем переворотом в упор силой (м.), подъем переворотом махом (д.), подтягивание из виса), в упорах (на перекладине и брусках), опорные прыжки способом «ноги врозь» (м.), прыжок боком (д.), выполнять комбинации упражнений на перекладине и брусках, владеть гимнастической терминологией.
- 4) проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

Лыжная подготовка

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках лыжной подготовки;
- 2) передвигаться на лыжах попеременным четырехшажным ходом, коньковым ходом;
- 3) выполнять переход с попеременных ходов на одновременные;
- 4) подниматься на лыжах в гору коньковым ходом;
- 5) выполнять преодоление контруклона.

Баскетбол

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;
- 2) выполнять сочетание приемов передач, ведения и бросков;
- 3) выполнять ведение мяча правой и левой рукой в беге с изменением сопротивления;
- 4) выполнять правильно бросок мяча в корзину одной рукой от плеча (от головы) в прыжке с сопротивлением;
- 5) играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.

Волейбол

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;
- 2) выполнять передачи мяча сверху двумя руками в прыжке;
- 3) выполнять прием мяча, отраженного сеткой;
- 4) выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку;
- 5) выполнять нападающий удар при встречных передачах;
- 6) играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	

	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз.		18
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12.0	10.0

подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки).

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Календарно-тематический поурочный план 10 класс.21-22г

№ п/п	Тем урока	Кол- во часов	Дата по плану	Дата по факту
	Легкая атлетика 11 час.			
1	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт (до 40м).	1		
2	Бег по дистанции (70- 80 м). Финиширование.	1		
3	Эстафетный бег. Тестирование - бег 30м.	1		
4	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения	1		
5	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег.	1		
	Прыжки в длину с разбега (3 часа)			
6	Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание.	1		
7	Техника прыжка в длину с разбега. Тестирование – подтягивание.	1		
8	Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения	1		
	Метание гранаты (3 часа)			
9	Техника метания мяча на дальность. Чел- ночный бег. Тестирование – бег 1000м	1		
10	Техника метания гранаты.	1		
11	Метание гранаты на дальность.	1		
	Волей бол (16 часов			
12	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1		
13	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места	1		
14	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		
15	Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Тестирование – наклон вперед, стоя...	1		
16	Техника передач и приема мяча. Позиционное нападение.	1		
17	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища.	1		
18	Оценка техники передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу.	1		
19	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1		
20	Техника передач и приема мяча. Нижняя прямая подача.1	1		
21	Прямой нападающий удар через сетку.	1		

	Нижняя прямая подача.			
22	Оценка техники подачи мяча. Учебная игра.			
23	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	1		
24	Техника передач и приема мяча, прием мяча от сетки.	1		
25	Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование.	1		
26	Нападающий удар. Нападение через 4-ю зону.	1		
27	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	1		
	Гимнастика (21 час). Висы и упоры. (11 часов).			
28	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы и упоры.	1		
29	Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.).	1		
30	Строевые приемы. Подтягивания на перекладине. Толчком двух ног вис углом (д.).	1		
31	Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.).	1		
32	Строевые приемы. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.).	1		
33	Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	1		
34	Строевые приемы. Висы и упоры.	1		
35	Выполнение элементов на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях.	1		
36	Лазание по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	1		
37	Лазание по канату в два приема. Упор присев на одной ноге (д.).	1		
38	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость.	1		
39	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. (10 часов).	1		
40	Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на руках (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад.	1		
41	Совершенствование акробатических упражнений ¹	1		
42	Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.).	1		

43	Техника длинного кувырка. Стойка на руках.	11		
44	Техника выполнения комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.	1		
45	Техника опорного прыжка через коня.	1		
46	Совершенствование комбинации из акробатических элементов.	1		
47	Техника опорного прыжка через коня. Прыжки в глубину.	1		
48	Совершенствование комбинации из акробатических элементов и опорного прыжка.	1		
49	Оценка техники выполнения комбинации из акробатических элементов.	1		
	Лыжная подготовка (18 часов). Баскетбол (21 час)			
50	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременных ходов.	1		
1	Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.	1		
52	Баскетбол. ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Техника ведения, передач и бросков мяча.	1		
53	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1		
54	Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км.	1		
55	Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1).	1		
56	Техника попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода.	1		
57	Техника переходов с одновременных ходов на попеременные.	1		
58	Баскетбол. Техника ведения, передач и бросков мяча.	1		
59	Совершенствовать технику переходов в классическом стиле.	1		
60	Прохождение дистанции 2 км на результат.	1		
61	Баскетбол. Быстрый прорыв (3 х 2).	1		
62	Оценка техники выполнения переходов в классическом стиле.	1		
63	Совершенствовать технику спусков и подъемов.	1		
64	Баскетбол. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита (2 х 13).	1		
65	Преодоление подъемов и препятствий.	1		
66	Грибная эстафета с преодолением препятствий.	1		
67	Баскетбол. Техника броска мяча в прыжке	1		

	со средней дистанции.			
68	Техника конькового хода.	1		
69	Прохождение дистанции 5 км (д.), 6 км (ю.)	1		
70	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита (2 х 3).	1		
71	Совершенствование техники конькового хода.	1		
72	Техника конькового хода при подъеме в гору.	1		
73	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3).	1		
74	Прохождение дистанции 5 км на результат.	1		
75	Катание с гор. Сдача задолженностей.	1		
76	Сочетание элементов ведения, передач и бросков. Зонная защита (3 х 2).	1		
77	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 х 2).	1		
78	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Зонная защита (2 х 1х 2)	1		
79	Оценка техники ведения мяча. Передачи мяча в движении.	1		
80	Оценка техники передачи мяча. Передачи и броски мяча с сопротивлением.	1		
81	Сочетание приемов ведения, передач и бросков с сопротивлением.	1		
82	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).			
83	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	1		
84	Оценка техники броска в прыжке. Учебная игра.	1		
85	Нападение через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра.			
86	Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.			
87	Сочетание приемов ведения и броска с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Тестирование - поднимание туловища.			
88	Оценка техники штрафного броска. Двухсторонняя игра.	1		
89	Прямой нападающий удар из 2-ой зоны. Оценка техники прямого нападающего удара. Учебная игра.	1		
90	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. Тестирование – подтягивание.	1		
91	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1		

92	Верхняя прямая подача, прием подачи. Двухсторонняя игра. Тестирование – прыжок в длину с места.	1		
	Легкая атлетика (10 часов). Прыжок в высоту (3 часа).	1		
93	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.	1		
94	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.	1		
95	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.	1		
96	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег.	1		
	Спринтерский бег. (4 часа)			
97	Бег 30 м с низкого старта. Стартовый разгон.	1		
98	Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Тестирование - бег 30м.	1		
99	Бег 100 м с низкого старта. Финиширование.	1		
100	Бег 100 м с низкого старта на результат.	1		
101	Метание мяча и гранаты (3 часа)	1		
102	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 800м.	1		

Перечень учебно-методического обеспечения

Учебно-методический комплект

Примерная рабочая программа физическая культура учащихся 10– 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е- Волгоград: Учитель, 2013

Учебники

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Пособие для обучающихся

Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2001;

Пособия для учителя

1. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.
3. Журнал «Физическая культура в школе».
4. Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.
5. Лёгкая атлетика. Макаров А.Н. – М., 1990.
6. Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.
8. Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.
9. Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.
10. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

Сайты

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.