Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

**«Новоатьяловская средняя общеобразовательная школа»**

ул. Школьная, д. 20, с. Новоатьялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050

тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat\_school@inbox.ru

ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрена»**на заседании методсоветаПротокол №\_1\_ от«\_28\_\_»\_\_08\_\_\_\_\_\_\_2015 г. | **«Принята»**на педагогическом советеПротокол №\_\_1\_\_\_\_ от«31\_»\_\_\_\_\_08\_\_\_\_\_\_2015г | **«Утверждена**»Приказ №\_81\_ од«31\_\_» \_\_08\_\_\_\_\_\_ 2015г.Директор школы:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ИсхаковаФ.Ф. |

 **Рабочая программа**

 по физической культуре

 10класс

 ( среднее общее образование).

 Составитель рабочей программы:

 Рахимов Махтум Маскутович,

 учитель физической культуры

 высшей квалификационной категории

 : . 2015 г.

 **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе Примерной и авторской программы среднего(полного) общего образования «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.:Просвещение,2007г),

а также с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред.от02.07.201г.);

 - Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановлением Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации . Приказ МО РФ от 09.03.2004 г .№ 1312

(ред. от 01. 02.2012 г.);

- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05. 1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ 07.08. 2009 г

.№ 1101-р.

 - О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03 2010 г .№ 06-499;

* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011 г. №163-р.
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19. 12. 2012 г. № 1067, зарегистрирован Минюстом России от 30.01.2013 г. Рег. № 26775 « Об утверждении федеральных перечней учебников рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2015/2016 учебный год.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68( 102) часов в год.

Для прохождения учебной программы используется учебники:

**УМК учителя**- Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2007 г.

**УМК обучающегося**: Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразовательных. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012

В программе Ляха В. И., Зданевича А. А. программный материал делится на две части – базовую и вариативную (дифференцированную). В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент(лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков . По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Изучение физического культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направленно на достижение следующих **целей:**

* развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
* овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании ЗОЖ и социальных ориентаций;
* приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Цели определяют **задачи** физического воспитания учащихся 10-11 классов:

* содействовать гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостоять стрессам;
* формировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
* дальше развивать координационные и кондиционные (скоростно – силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;
* формировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
* закрепить потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
* формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, развить целеустремлённость, уверенность, выдержку, самообладания.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздел | Кол-во часов | Лабораторные работы |  |  |
| Практические работы | Контрольные работы (зачет) |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| Спортивные игры (волейбол) | 18 |  | 18 |  |
| Спортивные игры (баскетбол) | 25 |  | 25 |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | 12 |  | 12 | 2 |
| Легкая атлетика | 29 |  | 29 | 4 |
| Лыжная подготовка | 18 |  | 18 | 1 |
| Итого | 102 |  | 102 | 7 |

 **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Социокультурные основы.**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование; активной творческой жизнедеятельности и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

**Психолого-педагогические основы.**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

**Медико-биологические основы.**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**Приемы саморегуляции.**

**10-11 классы.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Волейбол.**

**10-11 классы.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятии волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях волейболом.

**Баскетбол.**

**10-11 классы.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятии баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

**10-11 классы.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности во время занятий. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Легкая атлетика.**

**10-11 классы.** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние на телосложение легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности во время занятий. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Лыжная подготовка**

**10-11 классы.** Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при обморожении и травмах.

**Требования к уровню подготовки обучающихся, осваивающих программу учебного предмета**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья ,профилактику профессиональных заболеваний

И вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с использованием разнообразных передвижений;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности ,укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях,

- активной творческой жизнедеятельности , выбора и формирования здорового образа жизни;

- владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики  | Девочки  |
| Скоростные  | Бег 30 м, с | 5,0 | 5,4 |
| Бег 100 м, с | 14,3 | 17,5 |
| Силовые  | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз | 10 | - |
| Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз | - | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости  | Кроссовый бег 2км | - | 10 мин 00 с |
| Кроссовый бег 3км | 13 мин 50 с | - |

***Двигательные умения, навыки и способности:***

***В гимнастических и акробатических упражнениях:*** выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши).

Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой (девушки) .Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот блоком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки).

Лазать по двум канатам без помощи ног (юноши),выполнять комплекс вольных упражнений(девушки).

***В спортивных играх: д***емонстрировать и применять основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

***Физическая подготовленность:*** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей.

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:*** использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования.

Организации досуга и здорового образа жизни. Осуществлять коррекцию недостатков физического развития. Проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

***Способы спортивной деятельности:*** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость.

Осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:*** согласовывать свое поведение с интересами коллектива.Критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности, сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  | **Календарно-тематическое планирование для 10 класса** |  |
| **№ урока** |  **Тема раздела** | **Количество часов** |  **Тема урока** |  **Дата** | **Виды деятельности** | **коррекция** |
|
| 1 | Легкая атлетика  | 11 | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Олимпийское движение современности. | 2.09 | Строевые упр., ходьба, бег, ОРУ, беговые упр. инструктаж |  |
| 2 |  |  | Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Биохимические основы бега.  | 3.09 | Строевые упр., ходьба, бег, ОРУ, беговые упр.  |  |
| 3 |  |  | Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  | 8.09 | Разновидноси бега, ОРУ, эстафета |  |
| 4 |  |  | Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.  | 9.09 | Разновидноси бега, ОРУ, эстафета |  |
| 5 |  |  | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | 10.09 | Разновидноси бега, ОРУ, эстафета |  |
| 6 | прыжки  |  | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.  | 15.09 | Прыжки, бег, разновидностиОРУ , игра |  |
| 7 |  |  | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.  | 16.09 | Прыжки, бег, разновидностиОРУ , игра |  |
| 8 |  |  | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.  | 17.09 | Прыжки, бег, разновидностиОРУ , игра |  |
| 9 | метание  |  | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Биохимическая основа метания мяча. | 22.09 | Бег, метание, ОРУ, рассказ ,взаимодействие учеников |  |
| 10 |  |  | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | 23.09. | Бег, метание, ОРУ, рассказ ,взаимодействие учеников |  |
| 11 |  |  | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | 24.09 | Бег, метание, ОРУ, рассказ ,взаимодействие учеников |  |
| 12 |  |  | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | 29.09. | Ходьба ,бег, ОРУ, Прыжки, игры, препятствия |  |
| 13 |  |  | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | 30.09 | Ходьба ,бег, ОРУ, Прыжки, игры, препятствия |  |
| 14 |  |  | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | 1.10 | Ходьба ,бег, ОРУ, Прыжки, игры, препятствия |  |
| 15 |  |  | Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | 6.10 | Ходьба ,бег, ОРУ, Прыжки, игры, препятствия |  |
| 16 |  |  | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | 7.10 | Ходьба ,бег, ОРУ, Прыжки, игры, препятствия |  |
| 17 |  |  | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | 8.10 | Ходьба ,бег, ОРУ, Прыжки, игры, препятствия |  |
| 18 |  |  | Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости.  | 13.10 | Ходьба ,бег, ОРУ, Прыжки, игры, препятствия |  |
| 19 | волейбол | 18 | 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 технике безопасности. | 14.10 | Инструктаж, ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра |  |
| 20 |  |  | 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. | 15.10 | , ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра |  |
| 21 |  |  | 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. | 20.10 |  ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра, передвижения, остановки |  |
| 22 |  |  | 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. | 21.10 | , ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра, передвижения, остановки |  |
| 23 |  |  | 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. | 22.10 |  ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра, взаимодействие передвижения, остановки |  |
| 24 |  |  | 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. | 5.11 |  ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра, взаимодействие передвижения, остановки |  |
| 25 |  |  | 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. | 10.11 | , ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра, взаимодействие передвижения, остановки |  |
| 26 |  |  | 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. | 11.11 |  ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра, взаимодействие передвижения, остановки |  |
| 27 |  |  | 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. | 12.11 |  ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра, взаимодействие передвижения, остановки |  |
| 28 |  |  | 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. | 17.11 |  ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра, взаимодействие передвижения, остановки |  |
| 29 |  |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 18.11 |  ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра, взаимодействие передвижения, остановки |  |
| 30 |  |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 19.11 |  ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра, взаимодействие передвижения, остановки |  |
| 31 |  |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 24.11 | ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра, взаимодействие передвижения, остановки |  |
| 32 |  |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 25.11 | ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра, взаимодействие игроков передвижения, остановки |  |
| 33 |  |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 26.11 | ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра, взаимодействие игроков передвижения, остановки |  |
| 34 |  |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1.12 | ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра, взаимодействие игроков передвижения, остановки, блокирование |  |
| 35 |  |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 2.12 | ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра, взаимодействие игроков передвижения, остановки, блокирование |  |
| 36 |  |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 3.12 | ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра, взаимодействие игроков передвижения, остановки, блокирование |  |
| 37 | гимнастика | 12 | Перестроение из колонный по одному в колонну по четыре. Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. | 8.12 | Строевые упр., ОРУ, выполнение команд, силовые упр., упр. На снарядах. |  |
| 38 |  |  | Перестроение из колонный по одному в колонну по восемь. Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Развитие силы.  | 9.12 | Строевые упр., ОРУ, выполнение команд, силовые упр., упр. На снарядах. |  |
| 39 |  |  | Перестроение из колонный по одному в колонну по восемь. Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Развитие силы.  | 10.12 | Строевые упр., ОРУ, выполнение команд, силовые упр., упр. На снарядах. |  |
| 40 |  |  | Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. | 15.12 | Акробатические упр., координационные, ОРУ |  |
| 41 |  |  | Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад.ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. | 16.12 | Акробатические упр., координационные, ОРУ |  |
| 42 |  |  | Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад.ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. | 17.12 | Акробатические упр., координационные, ОРУ |  |
| 43 |  |  | Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110 см)Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств.  | 22.12 | Акробатические упр., координационные, ОРУ, стойки, прыжки |  |
| 44 |  |  | Комбинации из разученных элементов. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110 см)Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств.  | 23.12 | Акробатические упр., ОРУ, стойки, прыжки, развитие физических качеств. |  |
| 45 |  |  | Комбинации из разученных элементов. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110 см)Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств.  | 24.12 | Прыжки, акробатическая комбинация, выполнение упр.Развитие физических качеств |  |
| 46 |  |  | Комбинации из разученных элементов. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110 см)Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств. | 29.12 | Прыжки, акробатическая комбинация, выполнение упр.Развитие физических качеств |  |
| 47 |  |  | Комбинации из разученных элементов. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110 см)Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств. | 30.12 | Прыжки, акробатическая комбинация, выполнение упр.Развитие физических качеств |  |
| 48 |  |  | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. | 12.01 | Прыжки, акробатическая комбинация, выполнение упр.Развитие физических качеств |  |
| 49 | Лыжная подготовка | 18 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Переход с одновременных ходов на попеременные Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Прохождение дистанции 3 км по слабопересеченной местности и с равномерной интенсивностью. Развитие общей выносливости. | 13.01 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ходПостроения и перестроения ,выполнение команд. |  |
| 50 |  |  | Переход с одновременных ходов на попеременные.Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Прохождение дистанции 3 км с равномерной и попеременной интенсивностью по слабопересеченной местности (классика) . Развитие общей выносливости. Оказание первой помощи при травмах и обморожении.  | 14.01 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ходПостроения и перестроения ,выполнение команд, инструктаж. |  |
| 51 |  |  | Лыжная эстафета с этапами 1,5-2 км (классическим стилем). Совершенствование техники прохождения дистанции 4-5 км с переменной интенсивностью классическим стилемРазвитие скоростной выносливости | 19.01 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ходПостроения, эстафета |  |
| 52 |  |  | Одновременный бесшажный, одношажный, двухжажный лыжные ходы. Переход с одновременных ходов на попеременные.Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Прохождение дистанции 4 км с равномерной и попеременной интенсивностью по слабопересеченной местности (классика) . Развитие общей выносливости. Правила проведения самостоятельных занятий  | 20.01 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ходПостроения, эстафета |  |
| 53 |  |  | Попеременный двухшажный, четырехжаный лыжные ходы.Переход с одновременных ходов на попеременные.Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Прохождение дистанции 4 км с равномерной и попеременной интенсивностью по слабопересеченной местности (классика) . Развитие общей выносливости. Правила проведения самостоятельных занятий  | 21.01 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ходПостроения, эстафета |  |
| 54 |  |  | Оценивание умения переходить с одновременных ходов на попеременные. Лыжная эстафета с этапами 1,5-2 км (классическим стилем).Развитие скоростной выносливости | 26.01 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ходПостроения, эстафета |  |
| 55 |  |  | Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков. Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага. Прохождение дистанции 5км с равномерной и переменной интенсивностью по среднепересеченной местности. Развитие специальной выносливости. | 27.01 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ходПодъемы и спуски |  |
| 56 |  |  | Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков. Совершенствование техники подъема «елочкой», торможение плугом. Развитие специальной выносливости. Основные элементы тактики в лыжных гонках | 28.01 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ходПодъемы и спуски |  |
| 57 |  |  | Оценивание умения преодолевать подъемы и спуски. Прохождение дистанции 5км по среднепересеченной местности с равномерной скоростью. | 2.02 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ходПодъемы и спуски |  |
| 58 |  |  | Понятие о коньковом ходе. Обучение технике конькового хода. Прохождение отрезков 200-300 метров коньковым ходом. Основные элементы тактики в лыжных гонках | 3.03 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ход |  |
| 59 |  |  | Закрепление навыка техники конькового хода. Прохождение отрезков 300-400 метров коньковым ходом. Прохождение дистанции 5км свободным стилем по среднепересеченной местности в равномерном темпе.  | 4.02 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ходПодъемы и спуски |  |
| 60 |  |  | Совершенствование техники конькового хода. Лыжная эстафета с этапами 2 км свободным стилем по слабопересеченной местности | 9.02 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ходПодъемы и спуски |  |
| 61 |  |  | Оценивание техники выполнения конькового хода. Прохождение дистанции 5км по среднепересеченной местности.  | 10.02 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ходПодъемы и спуски |  |
| 62 |  |  | Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 5 км по среднепересеченной местности с равномерной и переменной интенсивностью. Развитие общей выносливости. | 11.02 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ход |  |
| 63 |  |  | Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение отрезков 300-400 метров с повышенной скоростью свободным ходом. Развитие скоростной выносливости. Правила соревнований. | 16.02 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ход |  |
| 64 |  |  | Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Закрепление и совершенствование техники лыжных ходов. Горнолыжная эстафета с этапами 3 км с преодолением препятствий, подъемов и спусков | 17.02 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ход |  |
| 65 |  |  | Контрольный норматив на дистанции 2 км . Правила соревнований. | 18.02 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ход |  |
| 66 |  |  | Закрепление и совершенствование техники лыжных ходов. Горнолыжная эстафета с этапами 3 км с преодолением препятствий, подъемов и спусков | 24.02 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ход |  |
| 67 | баскетбол | 25 | Совершенствование перемещений и остановок игрока . Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | 25.02 | Инструктаж, стойка, перемещения, остановка, броски  |  |
| 68 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра Развитие скоростных качеств.  | 26.02 | Инструктаж, стойка, перемещения, остановка, броски |  |
| 69 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Учебная игра Развитие скоростных качеств.  | 1.03 | Инструктаж, стойка, перемещения, остановка, броски |  |
| 70 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Учебная игра Развитие скоростных качеств.  | 2.03 | Инструктаж, стойка, перемещения, остановка, броски |  |
| 71 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.  | 3.03 | Взаимодействие игроков, передачи, броски, защитные действия,игра |  |  |
| 72 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.  | 9.03 | Взаимодействие игроков, передачи, броски, защитные действия,игра |  |  |
| 73 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.  | 10.03 | Взаимодействие игроков, передачи, броски, защитные действия,игра |  |  |
| 74 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.  | 11.03 | Взаимодействие игроков, передачи, броски, защитные действия,игра |  |  |
| 75 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.  | 15.03 | Взаимодействие игроков, передачи, броски, защитные действия,игра |  |  |
| 76 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.  | 16.03 | Взаимодействие игроков, передачи, броски, защитные действия,игра |  |  |
| 77 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.  | 17.03 | Взаимодействие игроков, передачи, броски, защитные действия,игра |  |  |
| 78 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.  | 22.03 | Взаимодействие игроков, передачи, броски, защитные действия,игра |  |  |
| 79 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.  | 5.04 | Взаимодействие игроков, передачи, броски, защитные действия,игра |  |  |
| 80 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.  | 6.04 | Взаимодействие игроков, передачи, броски, защитные действия,игра |  |  |
| 81 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача 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). Учебная игра. Развитие скоростных качеств. | 7.04 | Взаимодействие игроков, передачи, броски, защитные действия,игра |  |  |
| 82 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. | 12.04 | Взаимодействие игроков, передачи, броски, защитные действия,игра |  |  |
| 83 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. | 13.04 | Взаимодействие игроков, передачи, броски, защитные действия,игра |  |  |
| 84 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. | 14.04 | Взаимодействие игроков, передачи, броски, защитные действия,игра |  |  |
|   |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. | 19.04 | Взаимодействие игроков, передачи, броски, защитные действия,игра |  |  |
| 85 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. | 20.04 | Перемещения, остановки, ведение, передачи, броски, зашита и нападение, игра |  |  |
| 86 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных качеств. | 21.04 | Перемещения, остановки, ведение, передачи, броски, зашита и нападение, игра |  |  |
| 87 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. | 26.03 | Перемещения, остановки, ведение, передачи, броски, зашита и нападение, игра |  |  |
| 88 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. | 27.04 | Перемещения, остановки, ведение, передачи, броски, зашита и нападение, игра |  |  |
| 89 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. | 28.04 | Перемещения, остановки, ведение, передачи, броски, зашита и нападение, игра |  |  |
| 90 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных качеств. | 3.05 | Перемещения, остановки, ведение, передачи, броски, зашита и нападение, игра |  |  |
| 91 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных качеств. | 4.05 | Перемещения, остановки, ведение, передачи, броски, зашита и нападение, игра |  |  |
| 92 | Легкая атлетика | 11 | Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | 5.05 | Бег из различных положений, разновидности бега, ходъба, игра |  |  |
| 93 |  |  | Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | 10.05 | Бег из различных положений, разновидности бега, ходьба, игра |  |  |
| 94 |  |  | Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 11.05 | Бег из различных положений, разновидности бега, ходьба, игра |  |  |
| 95 |  |  | Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. | 12.05 | Бег из различных положений, разновидности бега, ходьба, игра |  |  |
| 96 |  |  | Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. | 17.05 | Бег из различных положений, разновидности бега, ходьба, игра |  |  |
| 97 |  |  | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. | 18.05 | ОРУ, подготовительные упр., метание ,бег |  |  |
| 98 |  |  | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | 19.05 | ОРУ, подготовительные упр., метание ,бег |  |  |
| 99 |  |  | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | 24.05 | ОРУ, подготовительные упр., метание ,бег, игра |  |  |
| 100 |  |  | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 25.05 | ОРУ, подготовительные упр., прыжки ,бег, игра |  |
| 101 |  |  | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 26.05 | ОРУ, подготовительные упр., прыжки ,бег, игра |  |
| 102 |  |  | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление . Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств Подведение итогов года.. | 26.05 | ОРУ, подготовительные упр., прыжки ,бег, игра |  |

**Учебно-методическое обеспечение**

Лях, В.И., Физическая культура. 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2012

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов, В.И.Ляха, А.А.Зданевича –М,:Просвещение, 2007

Л.Б.Кофман., Настольная книга учителя физической культуры.-М., «Физкультура и спорт»,1998

Лях, В.И. Физическое воспитание учащихся 10-11 кл. – М., 1997.

Ю.И.Портных., Спортивные и подвижные игры.-М., «Физкультура и спорт», 1977

Г.П.Богданов.,Уроки физической культуры в 10-11 классах средней школы.-М., «Просвещение»,1986

Г.П.Богданов.,Лыжный спорт в школе.-М., «Просвещение»,1975

**Материально-техническое и информационно-техническое обеспечение**

Щит баскетбольный игровой

Стенка гимнастическая

Скамейки гимнастические

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая

Канат для лазания

 Обручи гимнастические

 Комплект матов гимнастических

Скакалки гимнастические

Перекладина навесная

Набор для метания(мячи150г,т/мячи, гранаты)

Мячи футбольные

Мячи баскетбольные

Мячи волейбольные

Сетка волейбольная

Скамейка для пресса

Мостик гимнастический

Конь гимнастический

Козёл гимнастический

Медбол 1 кг

Медбол 2 кг

Медбол 3кг

Комплект для прыжков в высоту

Эстафетные палочки

Гиря, гантели

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |