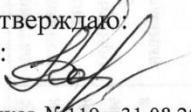


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Баскаковская средняя общеобразовательная школа»

Принята  
на педагогическом совете  
Г.Г.Козлова  
протокол № 6 от 31.08.2017г.



Утверждаю:  
директор школы:   
приказ № 119 от 31.08.2017г.

**Рабочая программа  
по физической культуре  
10 класс**

учитель: Барсуков М.В.  
квалификационная категория: высшая

2017-2018 учебный год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа МКОУ «Баскаковская СОШ» по учебному курсу «Физическая культура» для 10 класса составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- федерального государственного образовательного стандарта общего образования;
- федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в образовательных организациях;
- годового календарного учебного графика;
- образовательной программы школы;
- учебного плана школы;
- разработана на основе программы основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2007) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Данная программа обеспечена учебно-методическим комплектом:

Физическая культура: 10 класс / под ред. В. И. Ляха. – М: Просвещение, 2008

### **Цели и задачи курса:**

- 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 специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **Задачи:**

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

### **Место предмета в базисном учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования, из расчета 3 часа в неделю в 10 классе.

### **Основное содержание курса.**

**Кроссовая подготовка с элементами легкой атлетики:** Сочетание ходьбы и бега. Бег по кругу и прямо. Бег по пересечённой местности. Техника выполнения различных стартов. Техника и тактика бега на различные дистанции. Техника и тактика челночного бега. Техника прыжка в длину и в высоту. Метание малого мяча на точность и на дальность. Общеразвивающие упражнения. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

**Строевые упражнения.** Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

**Техника спринтерского бега:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега:** девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель(1х1 м) девушки — с расстояния 12—14 м, юноши - до 16 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

**Гимнастика.** Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1—4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах в упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

## **Волейбол:**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам волейбола.

## **Лыжная подготовка.**

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Техника лыжных ходов:** Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.

**Повороты:** на месте махом;

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «плугом»;

**Спуски:** Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

## **Спортивные игры: Баскетбол**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания.

## **Требования к уровню физической подготовленности учащихся**

### **Знать и понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия;
- выполнять приёмы творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм 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 РФ;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

| Физические способности | Физические упражнения                           | Мальчики | Девочки |
|------------------------|---|----------|---------|
| скоростные             | Бег 100 м/с                                     | 14,3     | 17,5    |
|                        | Бег 30 м/с                                      | 5,0      | 5,4     |
| Силовые                | Подтягивание в висе, кол-во раз                 | 10       | -       |
|                        | Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине | -        | 14      |
|                        | Прыжок в длину с места, см.                     | 215      | 170     |
| К выносливости         | Бег 2000 м., мин,с                              | -        | 10,00   |
|                        | Бег 3000 м, мин,с                               | 13,30    | -       |

**График прохождения учебной программы  
Образовательной области «физическая культура»  
10 класс**

**1 четверть: 27 ч**

Лёгкая атлетика – 12 часов

Волейбол – 12 часов

Кроссовая подготовка-3ч

**2 четверть: 21 ч**

Гимнастика – 18 час

Волейбол – 3 часа

**3 четверть: 30 часов**

Лыжная подготовка – 18 ч

Волейбол-5ч

Баскетбол – 7 ч

**4 четверть: 24 часов**

Баскетбол – 12ч

Лёгкая атлетика – 9 ч

Кроссовая подготовка-3ч

**Поурочно-тематическое планирование**

| <b>10 класс – 1 четверть</b> |   |   |                             |
|------------------------------|---|---|-----------------------------|
| <b>№ ур<br/>ка</b>           | <b>Раздел. Тема урока</b>   | <b>Ко-<br/>личе<br/>ство<br/>часо<br/>в</b> | <b>При<br/>меча<br/>ние</b> |
|                              | <b>Легкая атлетика -12ч</b>   |   |                             |
| 1                            | Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике.<br>Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. стартовый разгон.<br>Эстафетный бег.      | 1   |                             |
| 2                            | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1   |                             |
| 3                            | Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега.                                   | 1   |                             |
| 4                            | Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.   | 1   |                             |
| 5                            | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега.<br>Отталкивание. Специальные беговые упражнения.<br>Биохимические основы прыжков.    | 1   |                             |
| 6                            | Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег.<br>Развитие скоростно-силовых качеств.   | 1   |                             |
| 7                            | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.  | 1   |                             |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
| 8  | Метание мяча на дальность. Челночный бег. Биохимическая основа метания. Развитие скоростно-силовых качеств.  | 1 |  |
| 9  | Метание мяча в цель. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие координации.  | 1 |  |
| 10 | Кроссовая подготовка. Бег 20 минут преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.  | 1 |  |
| 11 | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.   | 1 |  |
| 12 | Бег на результат : 2000 м. (Д), 3000м. (М). Развитие выносливости.   | 1 |  |
|    | <b>Волейбол-12ч</b>  |   |  |
| 13 | Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Комбинации из передвижений и остановок игрока верхняя передача мяча в парах с шагом.   | 1 |  |
| 14 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками.   | 1 |  |
| 15 | Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации.   | 1 |  |
| 16 | Прямой нападающий удар через сетку. нападение через 3-ю зону. Учебная игра.  | 1 |  |
| 17 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. учебная игра.   | 1 |  |
| 18 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координации.   | 1 |  |
| 19 | Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.   | 1 |  |
| 20 | Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.  | 1 |  |
| 21 | Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координации   | 1 |  |
| 22 | Прямой нападающий удар через сетку. групповое блокирование. Учебная игра.  | 1 |  |
| 23 | Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.  | 1 |  |
| 24 | Верхняя прямая подача и приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.   | 1 |  |
|    | <b>Кроссовая подготовка-3ч</b>   | 3 |  |
| 25 | Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта | 1 |  |
| 26 | Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта | 1 |  |
| 27 | <b>Сдача контрольного норматива – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки).</b> Развитие выносливости.  | 1 |  |

| <b>10 класс – 2 четверть</b> |  |                                 |                        |
|------------------------------|--|---------------------------------|------------------------|
| № уро<br>ка                  | Раздел. Тема урока   | Кол<br>ичес<br>тво<br>часо<br>в | При<br>меч<br>ани<br>е |
|                              | <b>Гимнастика- 18 ч</b>  |                                 |                        |
| 28                           | Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. Обучение правил страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | 1                               |                        |
| 29                           | Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости                         | 1                               |                        |
| 30                           | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.  | 1                               |                        |
| 31                           | <b>Сдача контрольного норматива</b> – мальчики подтягивание, девочки сгибание разгибание рук в упоре лежа. Обучение техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки).  | 1                               |                        |
| 32                           | Совершенствование, технике опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.   | 1                               |                        |
| 33                           | Совершенствование, техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.   | 1                               |                        |
| 34                           | Закрепление, техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.   | 1                               |                        |
| 35                           | <b>Сдача контрольного норматива</b> - техника опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей   | 1                               |                        |
| 36                           | Развитие координационных способностей. Круговая тренировка.  | 1                               |                        |
| 37                           | Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину  | 1                               |                        |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
|    | (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).  |   |  |
| 38 | Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).  | 1 |  |
| 39 | Сдача контрольного норматива – техника акробатических элементов. П/и «Выбивало с пленом».  | 1 |  |
| 40 | Обучение правил страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в виси (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | 1 |  |
| 41 | Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).  | 1 |  |
| 42 | Совершенствование технике акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).  | 1 |  |
| 43 | Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).  | 1 |  |
| 44 | <b>Сдача контрольного норматива</b> – акробатические упражнения. Развитие координации.   | 1 |  |
| 45 | Развитие координационных способностей.   | 1 |  |
|    | <b>Волейбол-3ч</b>   | 3 |  |
| 46 | Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование технике передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в волейбол.   | 1 |  |
| 47 | Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.   | 1 |  |
| 48 | <b>Сдача контрольного норматива</b> – техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.   | 1 |  |

| <b>10 класс – 3 четверть</b> |                    |                                 |                    |
|------------------------------|--------------------|---------------------------------|--------------------|
| №<br>уро<br>ка               | Раздел. Тема урока | Ко<br>личе<br>ство<br>часо<br>в | При<br>меча<br>ние |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
|    | <b>Лыжная подготовка-18ч</b>  |   |  |
| 49 | Инструктаж по Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения  | 1 |  |
| 50 | Обучение технике отталкивания ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям  | 1 |  |
| 51 | Обучение технике согласованному движению рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».  | 1 |  |
| 52 | <b>Сдача контрольного норматива</b> – техника одновременного одношажного хода. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. | 1 |  |
| 53 | Совершенствование техники постановки палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу.         | 1 |  |
| 54 | Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыже под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.   | 1 |  |
| 55 | Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыже под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.   | 1 |  |
| 56 | <b>Сдача контрольного норматива</b> – техника выполнения подъёма скользящим шагом. Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.<br><br>Удержание лыж в положении «пруса» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.                       | 1 |  |
| 57 | Совершенствование технике согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.<br><br>Удержание лыж в положении «пруса» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.  | 1 |  |
| 58 | Совершенствование технике непрерывного передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км.   | 1 |  |
| 59 | Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.   | 1 |  |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
| 60 | Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.  | 1 |  |
| 61 | Совершенствование техники непрерывного передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км.  | 1 |  |
| 62 | Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.  | 1 |  |
| 63 | Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.  | 1 |  |
| 64 | Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.  | 1 |  |
| 65 | Прохождение дистанции 3 км.  | 1 |  |
| 66 | Прохождение дистанции 7 км.  | 1 |  |
|    | <b>Волейбол-5ч</b>   | 5 |  |
| 67 | Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.   | 1 |  |
| 68 | <b>Сдача контрольного норматива</b> – верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.   | 1 |  |
| 69 | Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол.   | 1 |  |
| 70 | Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.   | 1 |  |
| 71 | <b>Сдача контрольного норматива</b> – техника учебная игры в волейбол.   | 1 |  |
|    | <b>Баскетбол-7ч</b>  | 7 |  |
| 72 | Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол. | 1 |  |
| 73 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.   | 1 |  |
| 74 | Совершенствование технике штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.  | 1 |  |
| 75 | <b>Сдача контрольного норматива</b> – штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.  | 1 |  |
| 76 | Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол   | 1 |  |
| 77 | Совершенствование техники Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол.  | 1 |  |
| 78 | <b>Сдача контрольного норматива</b> – техника игры в баскетбол.  | 1 |  |

| <b>10 класс – 4 четверть</b> |  |                                     |                        |
|------------------------------|--|-------------------------------------|------------------------|
| № ур<br>о<br>ка              | Раздел. Тема урока                         | Ко<br>ли<br>че<br>ство<br>часо<br>в | При<br>ме<br>ча<br>ние |
|                              | <b>Баскетбол- 12 ч</b>                     | 12                                  |                        |
|                              | Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу. | 1                                   |                        |

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
| 79 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.   |   |  |
| 80 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.  | 1 |  |
| 81 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.  | 1 |  |
| 82 | Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.   | 1 |  |
| 83 | Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.   | 1 |  |
| 84 | <b>Сдача контрольного норматива</b> – штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.   | 1 |  |
| 85 | Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.   | 1 |  |
| 86 | Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол.   | 1 |  |
| 87 | Совершенствование техники. Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол.  | 1 |  |
| 88 | Совершенствование техники. Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол.  | 1 |  |
| 89 | <b>Сдача контрольного норматива</b> – техника игры в баскетбол.   | 1 |  |
| 90 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.   | 1 |  |
|    | <b>Легкая атлетика-9ч</b>   | 9 |  |
| 91 | Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Совершенствование технике прыжка в высоту с разбега.  | 1 |  |
| 92 | Развитие скоростных качеств. Совершенствование технике прыжка в высоту с разбега.   | 1 |  |
| 93 | <b>Сдача контрольного норматива</b> – прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростных качеств.   | 1 |  |
| 94 | Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. <b>Сдача контрольного норматива</b> – бег 30 м.  | 1 |  |
| 95 | Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям   | 1 |  |
| 96 | <b>Сдача контрольного норматива</b> – бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств   | 1 |  |
| 97 | <b>Сдача контрольного норматива</b> – Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта | 1 |  |
| 98 | Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-  | 1 |  |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
|     | силовых качеств. История Отечественного спорта   |   |  |
| 99  | <b>Сдача контрольного норматива</b> – прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств  | 1 |  |
|     | <b>Кроссовая подготовка -3ч</b>  | 3 |  |
| 100 | Совершенствование техники бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта | 1 |  |
| 101 | Совершенствование техники бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта | 1 |  |
| 102 | <b>Сдача контрольного норматива</b> – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.  | 1 |  |

#### **УМК:**

- Лях, В.И. физическое воспитание учащихся 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2015.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/ под ред. Э. Найминова. – М., 2014
- Методика преподавания гимнастики в школе.- М.,2014.
- Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика.- М., 1990
- Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов.- М.,2001.
- Кузнецов. В.С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2004.
- Журнал «Физическая культура в школе».