**Пояснительная записка**

 Рабочая программа для 10А класса составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования, создана на основе ООП СОО КШИ №2 с учетом требований ФКГОС.

 Содержание данной рабочей программы при четырех урочных учебных занятиях в неделю среднего общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и профильного обучения в оборонно-спортивном профиле, соответственно, на выполнение профильной части комплексной программы по физической культуре.

 Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

 Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

 При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

 **Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

 Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

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

 Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

 Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

 Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

 **Задачи физического воспитания учащихся 10 классов.**

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов направлены на:

* содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
* формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
* расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
* формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
* закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
* формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
* дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

 **Содержание учебного курса предмета**

1. Спринтерский бег. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м).

 Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.. **- (11ч).**

2. Прыжки в длину. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание**. (4ч)**

3. Метание гранаты в коридор (10 м). Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию **(5ч)**

4. Кроссовая подготовка Бег по пере-сечённой местности ). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости **(13ч)**

5. Гимнастика. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями **(24ч)**

5.1 Висы и упоры . Брусья: упор на руках, размахивание, подъём, сед ноги врозь, соскок маха вперед с поворотом. **(12ч**)

5.2 Акробатические упражнения. Опорный прыжок **(12ч)**

6. Спортивные игры **(53ч)**

6.1 Футбол Удары по катающемуся мячу, остановки мяча  **(11ч)**

6.2 Волейбол Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей Техника безопасности при игре в волейбол  **(17ч)**

6.3 Баскетбол Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств **(25ч)**

7. Кроссовая подготовка Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивная игра. Развитие выносливости (**8ч)**

7.1 Бег по пересеченной местности **(8ч)**

8 Метание мяча и гранаты Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды **(3ч)**

9. Прыжки в высоту Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями **(4ч)**

10. Спринтерский бег ). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств **(6ч)**

11. Футбол Стойкие перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами **(8ч)**

***ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДАНОЙ ПРОГРАММЕ***

***Должны знать:***

* О двигательной активности и о спортивной тренировке.
* О значении прикладной ФК.
* О роли ФК.
* Олимпийское движение.
* Воспитание двигательных качеств.

***Навыки и умения:***

* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.
* Бег на длинные дистанции.
* Прыжки в длину, в высоту, с разбега одним из спортивных способов.
* Метание на дальность из различных по массе и форме снарядов.
* Выполнять упражнения на силу: подъём туловища, вис, подтягивание, сгибание и разгибание рук.
* Комбинацию из 5 элементов на одном из гимнастических снарядов.
* Акробатическую комбинацию по программе 11 класса.
* В одной из спортивной игре применять основные технико-тактические действия.

***Основные учебные показатели:***

* Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и ЗОЖ, исправления недостатков физической подготовленности, самоконтроль и саморегуляция физических и психических состояний.
* Сдать зачет за курс 10 класса.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу**.**

В результате освоения профильного содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании средней общего образования должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Объяснять:**

* роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
* роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

* + индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
	+ особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
	+ особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
	+ особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос,обенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
	+ особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
	+ особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

* + личной гигиены и закаливания организма;
	+ организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
	+ культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
	+ профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
	+ экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

* самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
* контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* приемы массажа и самомассажа;
* занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися основного общего уровня;
* судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

* индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
* планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

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

* + уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
	+ эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
	+ дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковых шагов, метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 М с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши);

**В спортивных играх**: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность**: соответствовать высокому уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществштть соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Разделы рабочей программы | Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования  |  Класс |
|  10 |
|  1 |  2 |  - |
| Основы знаний о физкультурной деятельности. Теоретический курс | Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы |  4 |
| Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой. Инструктаж по Т/Б | Основы техники безопасности и профилактика травматизма |  1 |
| Способы физической деятельности с |  |  |
| общеприкладной направленностью (скорость, сила выносливость, координация, гибкость, скоростно-силовые): | Развитие способностей физических качеств в урочное время |  |
| **Итого по разделу двигательных способностей:** |  | **5** |
| Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью: | Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх |  |
| - Гимнастика, акробатика |  | 21 |
| - Футбол |  | 11 |
| - Баскетбол |  | 21 |
| - Волейбол |  | 17 |
| - Лёгкая атлетика |  | 19 |
| - кроссовая подготовка  |  | 38 |
| - учетно-контрольные  |  | 12 |
| - Подведение итогов учебного года |  | 1 |
| **ИТОГО:** |  | **140** |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 А класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Колл-во часов** | **Дата проведения** |
| **план** | **факт** |
| **10а** |  | **10а** |
| 1 | **Спринтерский бег (11 ч)**Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи) | 1 | 2.09.2019 |  |  |  |
| 2 | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м)Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств..  | 1 | 2.09.19 |  |  |  |
| 3 | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег.  | 1 | 3.09.19 |  |  |  |
| 4 | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | 1 | 3.09.19 |  |  |  |
| 5 | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки | 1 | 9.09.19 |  |  |  |
| 6 | Бег на 1500 м. | 1 | 9.09.19 |  |  |  |
| 7 | Челночный бег 3\*10 метров ( 3-4 повторения) | 1 | 10.09.19 |  |  |  |
| 8 | Эстафетный бег 4\*100 на стадионе | 1 | 10.09.19. |  |  |  |
| 9 | Совершенствование эстафетного бега 4х100 на стадионе | 1 | 16.09.19 |  |  |  |
| 10 | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 | 16.09.19 |  |  |  |
| 11 | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.  | 1 | 17.09.19 |  |  |  |
| 12 | **Прыжок в длину (4 ч)**Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями | 1 | 17.09.19 |  |  |  |
| 13 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега 9-11 шагов  | 1 | 23.09.19 |  |  |  |
| 14 |  Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | 1 | 23.09.19 |  |  |  |
| 15 | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 24.09.19 |  |  |  |
| 16 | **Метание мяча и гранаты (5 ч)**Метание гранаты в коридор (10 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | 1 | 24.09.19 |  |  |  |
| 17 | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег.  | 1 | 30.09.19 |  |  |  |
| 18 | Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | 1 | 30.09.19 |  |  |  |
| 19 | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории | 1 | 1.10.2019 |  |  |  |
| 20 | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории | 1 | 1.10.2019 |  |  |  |
| 21 | **Бег по пере-сечённой местности (13 ч)**Опрос по теории. Правила соревнований. | 1 | 7.10.19 |  |  |  |
| 22 | Равномерный бег 1500 метров. | 1 | 7.10.19 |  |  |  |
| 23 | Равномерный бег 3000 метров. | 1 | 8.10.19 |  |  |  |
| 24 | Совершенствование бега на 3000 метров | 1 | 8.10.19 |  |  |  |
| 25 | Равномерный бег (14 мин) специальные беговые упражнения. | 1 | 14.10.19 |  |  |  |
| 26 | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | 1 | 14.10.19 |  |  |  |
| 27 | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | 1 | 15.10.19 |  |  |  |
| 28 |  Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости |  | 15.10.19 |  |  |  |
| 29 | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | 1 | 21.10.19 |  |  |  |
| 30 | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | 1 | 21.10.19 |  |  |  |
| 31 | Бег по пересечённой местности с преодолением препятствий (2000 метров). Прохождение полосы препятствий.  | 1 | 22.10.19 |  |  |  |
| 32 | Бег (2000 м). Развитие выносливости. Опрос по теории | 1 | 22.10.19 |  |  |  |
| 33 | Прохождение полосы препятствий. | 1 | 28.10.19 |  |  |  |
| 34 | **Висы и упоры (12 ч)** Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Развитие силы.  | 1 | 28.10.19 |  |  |  |
| 35 | Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. | 1 | 29.10.19 |  |  |  |
| 36 | Брусья: упор на руках, размахивание, подъём, сед ноги врозь, соскок маха вперед с поворотом.  | 1 | 29.10.19 |  |  |  |
| 37 |   **Инструктаж по ТБ**Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями(м.). Толчком двух ног вис углом(д.). Развитие силы | 1 | 11.11.2019 |  |  |  |
| 38 | Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы | 1 | 11.11.2019 |  |  |  |
| 39 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.  | 1 | 12.11.19 |  |  |  |
| 40 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы | 1 | 12.11.19 |  |  |  |
| 41 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Развитие силы | 1 | 18.11.19 |  |  |  |
| 42 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Развитие силы | 1 | 18.11.19 |  |  |  |
| 43 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Развитие силы | 1 | 19.11.19 |  |  |  |
| 44 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приёма . Развитие силы | 1 | 19.11.19 |  |  |  |
| 45 |  Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте | 1 | 25.11.19 |  |  |  |
| 46 | **Акробатические упражнения, опорный прыжок (12 ч)**Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей  | 1 | 25.11.19 |  |  |  |
| 47 | Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей | 1 | 26.11.19 |  |  |  |
| 48 | Двигательные действия и навыки | 1 | 26.11.19 |  |  |  |
| 49 | Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей | 1 | 2.12.2019 |  |  |  |
| 50 | Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей | 1 | 2.12.2019 |  |  |  |
| 51 | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 3.12.19 |  |  |  |
| 52 | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой (м.).Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 3.12.19 |  |  |  |
| 53 | Строевая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 9.12.19 |  |  |  |
| 54 | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой (м.).Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 9.12.19 |  |  |  |
| 55 | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой (м.).Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 10.12.19 |  |  |  |
| 56 | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок.Зимние Олимпийские игры. Сочи 2014 год- зимние Олимпийские виды спорта;- новые виды спорта, включенные в Олимпийские игры в Сочи; | 1 | 10.12.19 |  |  |  |
| 57 | - Олимпийская атрибутика, символика;- участие Российских спортсменов в Олимпийских играх в Сочи; | 1 | 16.12.19 |  |  |  |
| 58 | **Футбол (11 ч)**Удары по катающемуся мячу, остановки мяча | 1 | 16.12.19 |  |  |  |
| **59** | Ведение мяча, отбор мяча | 1 | 17.12.19 |  |  |  |
| **60** | Комбинации из освоенных элементов игры в футбол | 1 | 17.12.19 |  |  |  |
| 61 | Игра в футбол по основным правилам | 1 | 23.12.19 |  |  |  |
| **62** | Двухсторонняя игра в футбол | 1 | 23.12.19 |  |  |  |
|  |
| 63 | Двухсторонняя игра в футбол по основным правилам. | 1 | 24.12.19 |  |  |  |
| 64 | Удары по мячу головой, забрасывание из-за « боковой» линии | 1 | 24.12.19 |  |  |  |
| 65 | **II-полугодие.**  инструктаж по т/безопасности на уроках физической культурыДвухсторонняя игра в футбол | 1 | 13.01.2020 |  |  |  |
| 66 | Удары по мячу головой, забрасывание из-за боковой линии, обманные движения | 1 | 13.01.2020 |  |  |  |
| 67 | Двухсторонняя игра в футбол | 1 | 14.01.20 |  |  |  |
| 68 | **Волейбол (17 ч)**Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей Техника безопасности при игре в волейбол  | 1 | 14.01.20 |  |  |  |
| 69 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.  | 1 | 20.01.20 |  |  |  |
| 70 | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | 1 | 20.01.20 |  |  |  |
| 71 | Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 | 21.01.20 |  |  |  |
| 72 | Нападение через вторую зону | 1 | 21.01.20 |  |  |  |
| 73 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.  | 1 | 27.01.20 |  |  |  |
| 74 | Нападение через третью зону.  | 1 | 27.01.20 |  |  |  |
| 75 | Учебная игра. Развитие координационных способностей  | 1 | 28.01.20 |  |  |  |
| 76 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.  | 1 | 28.01.20 |  |  |  |
| 77 | Нападение через третью зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей  | 1 | 3.02.2020 |  |  |  |
| 78 | Двухстороннее игра в волейбол по основным правилам | 1 | 3.02.20 |  |  |  |
| 79 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через четвёртую зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей  | 1 | 4.02.20 |  |  |  |
| 80 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через вторую зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. | 1 | 4.02.20 |  |  |  |
| 81 | Развитие координационных способностей  | 1 | 10.02.20 |  |  |  |
| 82 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через вторую зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей  | 1 | 10.02.20 |  |  |  |
| 83 | Учебная игра. Развитие координационных способностей  | 1 | 11.02.20. |  |  |  |
| 84 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через вторую зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей  | 1 | 11.02.20 |  |  |  |
| 85 | **Баскетбол (25 ч)**Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2\*1). Развитие скоростных качеств Инструктаж по ТБ | 1 | 17.02.20 |  |  |  |
| 86 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2\*1). Развитие скоростных качеств | 1 | 17.02.20 |  |  |  |
| 87 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3\*2). Развитие скоростных качеств | 1 | 18.02.20 |  |  |  |
| 88 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3\*2). Развитие скоростных качеств | 1 | 18.02.20 |  |  |  |
| 89 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2\*3). Развитие скоростных качеств | 1 | 24.02.20 |  |  |  |
| 90 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2\*3). Развитие скоростных качеств | 1 | 24.02.20 |  |  |  |
| 91 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2\*3). Развитие скоростных качеств | 1 | 25.02.20 |  |  |  |
| 92 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2\*3). Развитие скоростных качеств | 1 | 25.02.20 |  |  |  |
| 93 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3\*2). Развитие скоростных качеств | 1 | 2.03.2020 |  |  |  |
| 94 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3\*2). Развитие скоростных качеств | 1 | 2.03.20 |  |  |  |
| 95 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2\*1\*2). Развитие скоростных качеств | 1 | 3.03.20 |  |  |  |
| 96 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2\*1\*2). Развитие скоростных качеств | 1 | 3.03.20 |  |  |  |
| 97 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.  | 1 | 9.03.20 |  |  |  |
| 98 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2\*1\*2). Развитие скоростных качеств | 1 | 9.03.20 |  |  |  |
| 99 | Совершенствование передвижений 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). Развитие скоростных качеств | 1 | 10.03.20 |  |  |  |
| 100 | Совершенствование передвижений 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 приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных кач-в | 1 | 10.03.20 |  |  |  |
| 102 | Совершенствование передвижений 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 приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | 1 | 16.03.20 |  |  |  |
| 103 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.  | 1 | 16.03.20 |  |  |  |
| 104 |  Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | 1 | 17.03.20 |  |  |  |
| 105 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением | 1 | 17.03.20 |  |  |  |
| 106 |  . Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | 1 | 6.04.2020 |  |  |  |
| 107 | Совершенствование передвижений 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 приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | 1 | 6.04.2020 |  |  |  |
| 108 | **Бег по пересеченной местности (8 ч)**Бег (15-22 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивная игра. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | 1 | 7.04.20 |  |  |  |
| 109 | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции  | 1 | 7.04.20 |  |  |  |
| 110 | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | 1 | 13.04.20 |  |  |  |
| 111 | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | 1 | 13.04.20 |  |  |  |
| 112 | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | 1 | 14.04.20 |  |  |  |
| 113 | Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | 1 | 14.04.20 |  |  |  |
| 114 | Бег под гору. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | 1 | 20.04.20 |  |  |  |
| 115 | Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. | 1 | 20.04.20 |  |  |  |
| 116 | **Спринтер-ский бег. (6 ч**Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | 1 | 21.04.20 |  |  |  |
| 117 | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | 1 | 21.04.20 |  |  |  |
| 118 | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование.  | 1 | 27.04.20 |  |  |  |
| 119 | Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | 1 | 27.04.20 |  |  |  |
| 120 | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег.  | 1 | 28.04.20 |  |  |  |
| 121 | Прикладное значение легкоатлетических упражнений | 1 | 28.04.20 |  |  |  |
| 122 | **Метание мяча и гранаты (3 ч)** Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.  | 1 | 4.05.2020 |  |  |  |
| 123 | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | 1 | 4.05.2020 |  |  |  |
| 124 | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.  | 1 | 5.05.20. |  |  |  |
| 125 | Соревнования по легкой атлетике, рекорды | 1 | 5.05.20 |  |  |  |
| 126 | Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. | 1 | 11.05.20 |  |  |  |
| 127 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений | 1 | 11.05.20 |  |  |  |
| 128 | **Прыжок в высоту (4 ч)**Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями | 1 | 12.05.20 |  |  |  |
| 129 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правилам соревнований по прыжкам в длину | 1 | 12.05.20 |  |  |  |
| 130 | Правилам соревнований по прыжкам в длину | 1 | 18.05.20 |  |  |  |
| 131 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 18.05.20 |  |  |  |
| 132 | **Футбол** **(8 часов )**Удары по катящемуся мячу различными частями стопы | 1 | 19.05.20 |  |  |  |
| 133 | Стойкие перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами В сторону | 1 | 19.05.20 |  |  |  |
| 134 | Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча | 1 | 25.05.20 |  |  |  |
| 135 | Ведение мяча, отбор мяча | 1 | 25.05.20 |  |  |  |
| 136 | Комбинация из основных элементов игры в футбол | 1 | 26.05.20 |  |  |  |
| 137 | Двусторонняя игра в футбол | 1 | 26.05.20 |  |  |  |
| 138 | Игра в футбол по основным правилам | 1 |  |  |  |  |
| 139 | Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии | 1 |  |  |  |  |
| 140 | Подведение итогов учебного года | 1 | 26.05.2020 |  |  |  |

Итого: 140 часов

**Критерии оценивания учащихся**

***10 класс***

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Мальчики** |
| **Виды испытаний** | 5 | 4 | 3 |
| Прыжок в длину с места | 220 | 210 | 180 |
| Прыжок в длину с разбега | 420 | 400 | 380 |
| Прыжок в высоту с разбега | 130 | 120 | 115 |
| Прыжки со скакалкой за 30с. | 65 | 55 | 40 |
| Поднимание туловища за 30с | 27 | 23 | 20 |
| Отжимание | 56 | 40 | 30 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 15 | 10 | 8 |
| Подтягивание | 14 | 12 | 10 |
| Метание гранаты (500г., 700г.) | 38 | 32 | 26 |
| Челночный бег 10X10 | 26,0 | 27,0 | 28,0 |
| Бег 2000м., 3000м. | 14,30 | 15,00 | 15,30 |
| Бег 1000м | 3,45 | 4,00 | 4,10 |
| Бег 800м | 2,37 | 2,47 | 3,00 |
| Бег 400м | 1,15 | 1,25 | 1,55 |
| Бег 100м | 13,8 | 14,5 | 15,5 |

**Перечень учебно-методического обеспечения**

*Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каи­нов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
2. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Здане­вич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
4. *Настольная* книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
5. *Настольная* книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во ACT» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.

**Список литературы (основной и дополнительной)**

1. *Оценка* качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001. - 128 с.
2. *Пояснительная* записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для об­щеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
3. *Физическое* воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.