


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Марий Эл

МОУ «Именецкая средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Созонова О.П.

Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Созонов В.Л.

Приказ № 1
от «31» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ КУРСУ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (10-11 класс)
на 2023-2024 учебный год**

Составитель: Белкин Василий Арсеньевич,
учитель физической культуры

с. Именцы
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г., приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего(полного) общего образования», на основе Примерной программы и авторской программы по предмету «физическая культура» «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2013) (письмо департамента государственной политики в образовании Минобрнауки России от 07.07.2005 г. № 03 – 12630), с учётом учебного плана школы, национально-региональных условий, средств обучения, особенностей контингента учащихся.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника 10 - 11кл.: учебник для общеобразовательных учреждений/ под общей редакцией В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2013г. и составлена для учащихся средней школы (10 – 11 классы). При разработке рабочей программы учитывались: НРК, приём нормативов ГТО, «Президентских состязаний», а так же участие школы в районной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение предмета «физическая культура» в каждом 10, 11 классе отводится по 102 ч (34 учебных недели). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и региональный компонент (лыжная подготовка и единоборства заменяются кроссовой подготовкой). Для ознакомления с теоретическими сведениями выделяется время в процессе урока. Данная программа рассчитана на условия образовательного учреждения со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Для реализации национально-регионального компонента в календарно-тематическом планировании предусмотрено 10% от учебного времени, с целью расширения и углубления основных базовых компонентов содержания образования по физической культуре. Содержание национально-регионального компонента отражено в календарно-тематическом планировании в разделах «Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Волейбол», с учётом соответствующих тем, положений базового компонента программы и распределения учебного времени при изучении курса физической культуры в средней школе.

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смысла творчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Главной целью школьного образования является развитие ребёнка как компетентной личности путём включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учёба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определённой суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способности, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-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 здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Федерального компонента государственного образовательного стандарта 2004г. в содержании тематического планирования реализуются актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют задачи физического воспитания 10-11 классов:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические 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 и координационных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма. Развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

Для организация образовательного процесса, реализации программы и усвоения учебного материала использую методы: словесный метод, метод обеспечения наглядности, игровой метод, соревновательный метод, круговая тренировка. Применение разных видов методов (или в комплексе) позволяют включить в деятельность:

- максимальное количество учащихся;
- повышают динамику и плотность занятий;
- позволяют снизить утомляемость занимающихся за счёт переключения с одного вида упражнений на другой;
- вырабатывают у учеников творческие способности, самостоятельность, взаимоотношения с коллективом, постоянной борьбы за превосходство в определённых упражнениях тем самым развивая физические, волевые и нравственные качества, совершенствуя двигательные умения и навыки, в конечном итоге к сохранению и реализации здорового образа жизни.

Основными формами организации образовательного процесса в средней школе являются: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Урок физической культуры является основной и обязательной формой физического воспитания в школе. На уроке учащиеся получают необходимый минимум знаний, умений и навыков, предусмотренных школьной программой, повышают уровень своего физического развития. Уроки проводятся с элементами здоровьесберегающей технологии, целью которой является обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта. Достижения целей здоровьесбережения осуществляется через средства двигательной направленности: физические упражнения, физкультминутки, динамические паузы, подвижные игры. Использование ИКТ на уроках позволяет организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивает более полное усвоение учебного материала. В программе предусмотрена межпредметная связь с историей, географией, биологией, математикой, информатикой, физикой, ОБЖ.

Основным критерием успеваемости учеников по физической культуре является выполнение требований школьной программы.

С целью выяснения уровня готовности по предмету «физическая культура» проводится входной, текущий, промежуточный (итоговый) контроль.

Входной контроль – ставит своей задачей выявить готовность учеников к усвоению учебного материала очередного раздела программы. С его помощью фиксируют степень владения двигательными действиями, изученными ранее и необходимыми для усвоения учебного материала предстоящей четверти. Он даёт возможность судить о темпах развития физических способностей.

Текущий контроль – является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. С помощью текущей проверки оценивается степень владения двигательными действиями на любом этапе обучения, физическую подготовленность по соответствующим параметрам, степень усвоения полученных знаний.

Итоговый контроль – сводится к выставлению оценок за четверть и год. Он включает результаты текущей успеваемости как за технику владения двигательными действиями и за результаты физической подготовленности.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию в апреле, мае, месяцах. Итоговая аттестация производится на основании оценок за два полугодия. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности в зависимости от возраста и пола. По прохождению разделов программы проводится контрольный урок. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Важной особенностью является оценивание учащихся. Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями. При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности, которое предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков.

Оценка успеваемости по основам знаний.

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» - учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом) , точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценку «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

2. Содержание рабочей программы курса.

Содержание рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю среднего общего образования по физической культуре направлено на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Данная программа рассчитана на условия образовательного учреждения со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Программа состоит из трех разделов:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент);
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент);
- «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как:

- «Физическая культура и здоровый образ жизни»;
- «Оздоровительные системы физического воспитания»;
- «Спортивно-оздоровительная подготовка»;
- «Прикладно - ориентированная физическая подготовка»;
- *«Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охрана здоровья».*

В этих темах раскрываются современные представления о роли физической культуры в формировании индивидуального образа жизни, сохранении здоровья и продлении творческой активности, подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности. Кроме того, здесь приводятся сведения о современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрываются их цели, задачи, формы организации.

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью, в том числе на подготовку сдачи норм ВФСК ГТО. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является необходимый и достаточный для самостоятельной деятельности перечень практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида (видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов (вида) спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, формируются комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Раздел «Физическое совершенствование» включает «Физкультурно-оздоровительную деятельность» и «Спортивно-оздоровительную деятельность с соревновательной направленностью». «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые Положением ВФСК ГТО. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья. «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по виду (видам) спорта, в том числе и национальных.

2. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

10–11 классов

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

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 (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и 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.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. При оценивании учащихся учитывать позитивные сдвиги в количественных результатах, участие в спортивной жизни школы, желание заниматься физической культурой.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки,
социокультурные основы**

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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 физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

10 класс. 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.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

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

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 занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

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 занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Лапта

10–11 классы. Терминология. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях лаптой. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях лаптой.

Гимнастика с элементами акробатики

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

10–11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

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 на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	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	–

Компетентный подход определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В первом блоке представлен информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во втором блоке представлен операционный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как **общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности**, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщенных способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методики ролевых игр, спортивных игр, единоборств, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т. д.

Учащиеся должны приобрести *умения* по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемый результат и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10–11 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		10		11

1	<i>Базовая часть</i>	88		88
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>в процессе урока</i>		
1.2	Спортивные игры волейбол,	19		19
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21		21
1.4	Легкая атлетика	27		27
	Лыжная подготовка	21		21
2	<i>Вариативная часть</i>	14		14
2.1	Русская лапта	8		8
2.2	Легкая атлетика	6		6
3	Резерв	3		-
	ВСЕГО	105		102

НОРМЫ ОЦЕНОК

Зачетные тесты и нормативы по физкультуре для учащихся 11-го класса

НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	4.7	4.9	5.1	5.0	5.5	5.7
Прыжок в длину с места (см)	220	205	190	200	180	170
6-ти минутный бег (м)	1450	1350	1300	1250	1150	1050
Подтягивание (раз)	18	15	11	12	10	8
Бег 100 м (сек)	14.2	14.5	15.0	16.0	16.5	17.0

Прыжок в длину с разбега (см)	460	420	370	380	350	310
Прыжок в высоту (см)	135	130	120	120	115	105
Метание гранаты 700-500 гр (м)	38	30	26	23	18	12
Бег 3000-2000м (мин)	13.0	15.0	16.3	10.0	11.3	12.2
Бег на выносливость (мин)	20	18	16	18	17	15
Гибкость (см)	12	9	5	7	12	14
Поднимание туловища (раз)	52	46	42	-	-	-
Угол в упоре (сек)	8	6	4	-	-	-

Подъём переворотом (раз)	4	3	2	-	-	-
Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	12	10	7	-	-	-
Челночный бег 3x10 м (сек)	8.1	7.9	7.5	9.6	9.3	8.7
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз).	140	130	120	150	140	130
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд (кол-во раз)	26	22	18	24	21	17

Зачетные тесты и нормативы по физкультуре для учащихся 10-го класса

НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	4.8	5.1	5.2	5.1	5.6	5.8
Прыжок в длину с места (см)	210	200	180	195	175	165
6-ти минутный бег (м)	1400	1300	1250	1200	1100	1000
Подтягивание (раз)	18	15	11	11	9	7
Бег 100 м (сек)	14.5	14.9	15.5	16.5	17.0	17.3
Прыжок в длину с разбега (см)	440	400	340	375	340	300

Прыжок в высоту (см)	135	130	115	120	115	105
Метание гранаты 700-500 гр (м)	32	26	22	18	13	11
Бег 3000-2000м (мин)	15.0	16.0	17.0	10.1	11.4	12.4
Бег на выносливость (мин)	19	17	15	17	16	14
Гибкость (см)	12	9	5	7	12	14
Поднимание туловища (раз)	50	45	38	-	-	-
Угол в упоре (сек)	5	4	3	-	-	-
Подъём переворотом (раз)	3	2	1	-	-	-

Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	10	7	4	-	-	-
Челночный бег 3x10 м (сек)	8.2	8.0	7.6	9.7	9.3	8.7
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз).	135	125	115	145	135	125
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд (кол-во раз)	25	21	16	23	20	15

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО_МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- пособия для учителя:

- Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. – М.: Просвещение, 2009.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

– Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.

– Макаров, А. . Лёгкая атлетика. – М., 1990.

– Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999.

– Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003.

– Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004.

– Журнал «Спорт в школе » /приложение к газете 1 сентября/

Журнал «Физическая культура в школе».

7.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10-11 класс (1 полугодие)

№ п/п	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
								план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Легкая атлетика	Био-ские основы тех-ки бега, прыжков, метаний	1	Вводный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50–60 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий		

2-3	Спринтерский бег. Старт.. разгон и бег по дистанции	2	Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий		
4	Финиширование в спринтерском беге	1	Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 90–100 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий		
5	Бег 100м на результат	1	Учетный	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Ю.«5» – 13,1; «4» – 13,5; «3» – 14,3; Д.«5» – 16,0; «4» – 16,5; «3» – 17,0	Ю.«5» – 13,7; «4»14,00; «3» – 14,6; Д.«5» – 16,5; «4» – 16,9; «3» – 17,5	
6-7	Президентские состязания	2	Тестирования	Тестирование уровня физической подготовленности школьников по программе «Президентские состязания»				
8-9	Прыжок в длину Биохимические основы прыжков	2	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Текущий		
10	Подбор разбега. Отталкивание в прыжках. Приземление.	2	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Разбег Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Приземление в прыжках Основы прыжков	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Текущий		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

11		Прыжок в длину «согнув ноги»	1	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Ю. «5» – 430; «4» – 400; «3» – 380 Д. «5» – 350 см; «4» – 320 см; «3» – 300 см	Ю. «5» – 460; «4» – 430; «3» – 410 Д. «5» – 390 см; «4» – 370 см; «3» – 350 см			
12-13		Метания. Виды метаний.	2	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Т/Б.	Уметь метать мяч на дальность с разбега знать технику безопасности.	Текущий				
14		Финальное усилие.	1	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике,	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий				
15		Метание гранаты	1	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату на дальность	«5» – 34 м; (21 «4» – 30 м; (18 «3» – 24 м; (15	«5» – 36 м; 23 «4» – 32 м; 19 «3» – 28 м, 16			
16		Кроссовая подготовка	1	Комплексный	Кросс по пересеченной местности. Т/Б. в беге. Развитие выносливости. Распределение сил по дистанции. Финиширование в беге на длинные дистанции.	Уметь распределять силы по дистанции, финишировать.					
17		Резервный	1	Учетный	Пробегание в медленном темпе зачетную дистанцию. Развитие выносливости.		Без учета времени Д.-2000м; М.-3000м				
18-19	Спортивные игры	Волейбол. Передачи, пер-щения	2	Соверше--ние ЗУН	Инструктаж по ТБ Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия	Текущий				
20-22		Передача мяча со сменой мест.	3	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения передачи мяча со				

					координационных способностей		сменой мест		
23-24	Верхняя прямая подача мяча	2	Комплексный		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия	Оценка техники выполнения подачи мяча		
25	Тактика игры в защите	1	Комплексный		Расстановка игроков команды защиты. Т/Б в игре. Блокирование мяча. Подбор мяча после отскока от блока. Подстраховка игроков. Двусторонняя игра.	Уметь выполнять в игровой ситуации тактико-технические действия			
26	Тактика игры в нападении	1	Комплексный		Выход на ударную позицию. Нападающий удар, обманный удар. Скидывание мяча. Роль пасующего игрока. Двусторонняя игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия			
27	Д-я игра	1	Учетный		Тактика игры. Судейство. Т/Б.	Уметь взаимодействовать с товарищами.	Оценка у-й и н-в.		

2 четверть

№ п/п	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
								9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
28-30	Гимнастика	Висы и упоры. М.-пере кладина. Д. брусья	3	Комбинированный	Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине Угол в упоре. Повтор изученного в 9 кл. размахивание	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, и брусьях.	Текущий.		

					изгибами и подтягиванием. Подъем разгибом. оборот назад. Развитие силы.					
31-33		Соскок прогну-сь. Комбинации из ранее изучен-х.	3	Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие силы Ю. подтягивание, подъем переворотом. Размахивания. Соскок махом назад. Д. вскок в упор прогнувшись, опускание в вис сидя, вис прогнувшись, переворот в упор. Соскок споворотом	Уметь выполнять строевые приемы, Ю.- элементы на перекладине; Д.- комбинацию на брусьях	Техника выполнения элементов комбинации.			
34		Комбинация из изученных элементов	1	Учетный	Подтягивание на перекладине Угол в упоре. Повтор изученного в 9 кл. Размахивание изгибами и подтягиванием. Подъем разгибом. оборот назад. Спад дугой вперед махом назад соскок.		Текущий			
35	Акробатика. Равновесие.	Кувырки вперед и назад. Комбинации из эл-тов	1	Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение в движении «разведением и слиянием». ОРУ на гибкость.	Уметь выполнять строевые приемы, акробатические элементы Знать Т/Б	Текущий.			
Ю. длинный кувырок. Кувырок вперед и назад. Стойка на голове с выходом в стойку на руках (с помощью.) равновесие.										
Д. мост, равновесие. Кувырки. Комбинации из э-в. Ходьба по бревну-повороты -соскок прогнувшись										
36-37		Стойка на голове и руках.	2	Совершенствование ЗУН	Ю. равновесие в сторону, кувырок вперед -назад, стойка на голове и руках, кувырок прыжок пр-сь. Д. «Ласточка»-кувырок вперед-назад-	Уметь выполнять строевые приемы, акробатические элементы Знать Т/Б	Техника выполнения элементов в комбинации.			

				стойка на лопатках-кувырок в полушпагат-мост					
38	Комбинации из эл-тов	1	Учетный	Ю. равновесие в сторону, кувырок вперед -назад, стойка на голове и руках, кувырок прыжок пр-сь. Д. «Ласточка»-кувыров вперед-назад- стойка на лопатках-кувырок в полушпагат-мост	Уметь выполнять комбинацию из изученных элементов.				
1	3	4	5	6	7	8	9	9	10
39-41	Брусья подъем махом вперед.	2	Совершенствование ЗУН	Т/Б.Ю. И.П. - упор на предплечьях, размахивание,подъем махом вперед, кувырок вперед, сед ноги врозь, перехват, стойка на предплечьях, кувырок вперед, упор , размахивание , соскок махом назад с поворотом на 90 градусов. Д. Вис сидя, толчком одной махом другой-вис прогнувшись, оборот вперед в упор, сед углом рука в сторону, встать, равновесие, соскок махом назад	Уметь выполнять комбинацию из изученных элементов.				
42	Комбинация из элементов на брусьях	1	Учетный	Т/Б.Ю. И.П. - упор на предплечьях, размахивание,подъем махом вперед, кувырок вперед, сед ноги врозь, перехват, стойка на предплечьях, кувырок вперед, упор , размахивание , соскок махом назад с поворотом на 90 градусов. Д. Вис сидя, толчком одной махом другой-вис прогнувшись, оборот вперед в упор, сед углом рука в сторону, встать,	Уметь выполнять комбинацию из изученных элементов.	Техника выполнения элементов в комбинации.			

					равновесие, соскок махом назад				
43-44		Лазание по канату. Прыжки ч-з скакалку	2	Совершенствование ЗУН	Лазание в два и три приема. Техника исполнения. Лазание на выносливость. Прыжки через скакалку. Работа на снарядах по желанию Т/Б	Уметь выполнять прыжки через скакалку, лазать по канату.	Текущий. Ю.-140, 130,1105 Д.- 145,135, 110		
45-47	Опорный прыжок	Фазы опорного прыжка	3	Совершенствование ЗУН	Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату. Фазы опорного прыжка. Развитие силы	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	Техника выполнения Высота снаряда Ю.- 110см 115см; -11кл Д.-100см 105 см.- 11кл		
					Ю.-Опорный прыжок конь в длину; Д. - конь в ширину				
48		Итоговый	1	зачет	. техника прыжка через коня. Прием задолженностей. Подтягивание на перекладине		Итоговый Ю.-11, 9, 7: 12, 10, 8 - 11кл		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10-11 КЛАСС (2 полугодие уроки 49-102)

№ п/п	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
								План	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
49 1	Лыжная подготовка	Способы передвижения на лыжах	1	Вводный Повтор-ие изученного в 8-9 кл.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевая подготовка с лыжами в руках. правила проведения самостоятельных занятий. Способы передвижения на лыжах. Передвижение п\п 2-х шажным ходом. Передвижение одновременными ходами.	Уметь выполнять строевые приемы с лыжами в руках, знать способы передвижения на лыжах.			
50 2		Попеременный 2-шажный ход	1	СовершенствованияЗУН	ТБ на уроках лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение п\п2-х шажным ходом от 1200м до 2,700м. Развитие выносливости.	Уметь перемещаться п/п 2-х шажным ходом по пересеченной мест-ности с различной скоростью.	Текущий		
51		Одновременный бесшаж и однош-ный ход	1	СовершенствованияЗУН	Особенности физической подготовки лыжника Одновременный бесшажный	Уметь Выполнять стартовый вариант 1вр 1ш -го хода. Знать	(отгал-кивание		

3	(ст-вый вар-т)			и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты. Техника перемещения.. Развитие координации, выносливости. Эстафеты.	особенности физической подготовки лыжника	палками). Текущий		
52-53	Переход содновременных ходов на п/п-ые.	2	Совершенствования ЗУН	Одновременный одношажный старто-вый и основной вар-ты. Т/безопасности при перемещении по дистанции. Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.	Уметь выполнять согласованные движения рук при перемещении изучаемыми способами	Текущий		
54-55	Подъем в гору скользящим шагом	2	Совершенствования ЗУН	Подъем в гору скользящим шагом Т/безопасности при торможениях. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров. Т/Б-ти при преодолении подъема.	Уметь выполнять спуски в различных стойках, подъем в гору скользящим шагом	Текущий		
56-57	Преодоление препятствий. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	2	Совершенствования ЗУН	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции. Преодоление чашебногочастка.. Т/Б-ти при прохождении дистанции	Уметь преодолевать естественные препятствия, знать основные элементы тактики в лыжных гонках.	Текущий		
1	3	4	5	6	7	8	9	10
58-	Горнолыжная	4	Совершенствования	Повторение ранее изученного	Уметь выполнять	Текущий		

61 10- 13	техника		ЗУН	материала. Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км	повороты и торможения при спуске с о склонов, проходить дистан-цию до 3000м			
62- 65 14- 17	Коньковые хода	4	Закрепления ЗУН	Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3,500м	Уметь перемещаться коньковым ходом. проходить дистанцию до 3500м	Текущий		
66- 68 18- 20	Переход с хода на ход	3	совершен-ствования ЗУН	ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	Уметь переходить с хода на ход; преодолевать дистанцию по самочувствию	Текущий		
69 21	Прохождение зачетной дистанции	1	Контроля	Прохождение дистанции без учета времени. Развитие выносливости. Т/Безопасности при прохождении дистанции.	Уметь проходить дистанцию: д-3000м; ю-5000м	5» –3-5 км ; «4»- 2,5-4км; «3»-2–2,8 км.		

70 22	Спортивные игры Волейбол	Передача мяча сверху 2-мя руками в парах и тройках.	1	Повторения ЗУН	ТБ на уроках волейбола Основные правила игры в волейбол и «пионербол». Терминология технических приемов игры в волейбол. Передача мяча сверху 2-мя руками. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять передачу мяча сверху 2-мя руками				
71 23		Передача мяча снизу 2-мя руками после перем-я вперед	1	Комбинированный	ТБ на уроках волейбола Основные правила игры в волейбол и «пионербол». Передача мяча сверху 2-мя руками после перемещения вперед. Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра в волейбол	Уметь выполнять передачу мяча снизу после перемещения вперед.	Текущий			
72 24		Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку	1	Совершенствования	Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей. Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. Двусторонняя игра. Т/Б в игре.	Уметь выполнять передачу мяча снизу после перемещения вперед; передачу мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку.	Текущий			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

73 25	Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки	1	Комбинированный	Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей. Передача мяча тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки Т/Б в игре. Двусторонняя игра.	Уметь отбивать мяч кулаком у верхнего коая сетки.	Текущий		
74 26	Прием мяча отраженного сеткой	1	Комбинированный	Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Прием мяча отраженного сеткой. Т/Б в игре. Двусторонняя игра.	Уметь отбивать мяч кулаком у верхнего коая сетки; принимать мяч отраженного сеткой.	Текущий		
75- 77 27- 29	Верхняя прямая подача. Нападающий удар и блокирование	3	Комбинированный	Верхняя прямая подача. Прием подачи, передача к сетке в зону 3, передача в зону 4, 2, нападающий удар или передача мяча на сторону соперника в прыжке. Двусторонняя игра. Техника безопасности в игре.	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу мяча, принимать снизу двумя руками, передавать в зону 3 с посл пер-чей в зону 2 и 4.	Текущий		
78 30	Индивидуальные и командные действия в нападении и защите	1	Комбинированный	Индивидуальные и командные действия в нападении и защите. Верхняя прямая подача. Прием подачи, передача к сетке в зону 3, передача в зону 4, 2,	Уметь взаимодействовать в игре выполнять технические действия.	Итоговый		

					нападающий удар или передача мяча на сторону соперника в прыжке. Двусторонняя игра. Техника безопасности в игре.				
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10-11 КЛАСС (4 четверть уроки 79-102)

№ п/п	Раздел пр-мы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч-ся	Вид контроля	Дата	
								План	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
79 1	Спортивные игры	Лепта. Правила игры	1	Комбинированный	ТБ на уроках спортивных игр. Основные правила игры в лепту. Передача мяча в парах, после перемещения вперед в колонах и тройках. Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра.	Уметь выполнять передачи мяча, ловить мяч двумя руками. Знать правила игры	Текущий		
80-82 2-4		Действия игроков в защите	3	Комбинированный	Передача мяча в сторону бегущего игрока. Т/Безопасности при осаливании перебегающего	Уметь выполнять передачи теннисного мяча в движении. Осаливать бегущего игрока.	Текущий		

№ п/п	Раздел пр-мы	Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч-ся	Вид контроля	Дата	
								План	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
83- 85 5-7		Действия игроков в нападении. Удары по мячу.	3	Комбинированный	Удары по мячу (далекие, высокие, диагональные). Действительный удар. Перебегание из города в город. Тактика и взаимодействие игроков Развитие координационных способностей. Двусторонняя.	Уметь выполнять удары по мячу битой, перемещаться, меняя направление движения (от мяча)	Текущий		
86 8		Тактика игры в защите и нападении.	1	Итоговый	Удары по мячу (далекие, высокие, диагональные). Тактика игры в защите и нападении. Перебегание из города в город Т/безопасности в игре. Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра.	Уметь взаимодействовать с товарищами в игре Выполнять подачу и удары по мячу	Текущий		
87	Легкая	Низкий старт. Спринтерский		Изучение нового	Низкий старт до 20–30 м, бег с ускорением 40–50 м,	Уметь правильно принимать положение			

9	атлетика	бег.	1	материала	встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	низкого старта. Выбегать со старта			
88 10		Стартовый разгон	1	Закрепление ЗУН	Низкий старт набор скорости (пробегание 30 м), бег с ускорением 70–80 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	Уметь выполнять СБУ. Принимать низкий старт и выбегать с низкого старта	Текущий		
89 11		Бег по дистанции на 100м	1	Комбинированный	Высокий старт до 20–30 м, бег с ускорением 80-100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий		
90 12		Бег100	1	Учетный	Специальные беговые упражнения, Бег на результат 100 м. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	М-«5»-14,2 «4»14,5«3»15,0; Д«5» 16,2; «4»16,5;«3»17,5		

				Игра Лапта.				
91-13	Прыжок в длину с разбега.	1	Изучение нового материала	Обучение подбору разбега в прыжках в длину Прыжок с 7–9 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь подбирать разбег в прыжках в длину.			
92-93 14-15	Прыжки в длину Метание гранаты	2	Комбинированный	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега.. ОРУ. СБУ. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать гранату на дальность.			
94-16	Прыжок в длину с разбега	1	Учетный	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» на результат и технику выполнения. Подвижная игра — Лапта.	Уметь прыгать в длину с разбега,	Техника выполнения прыжка в длину		
95-96 17-18	Метание гранаты на дальность. Финальное усилие.	2	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты на дальность. Пробегание дистанции до 2500м в медленном темпе развитие выносливости, скоростно-силовых	Уметь метать мяч с разбега. Пробегать в медленном темпе до 2,5 км	Техника выполнения метания гранаты		

				качеств.				
97 19	Метание гранаты на дальность.	1	Учетный	ОРУ. Метание мяча в цель и на дальность. Т /безопасности при метании мяча. Бег в равномерном темпе до 2700 м. Развитие выносливости скоростно-силовых качеств.	Уметь метать мяч на дальность с 3-5 шагов разбега	Техника выполнения метания гранаты		
98 20	Кроссовая подготовка.	1	Комбинированный	Равномерный бег 15 минут.. Техника бега по пересеченной местности. Дыхание при беге, безопасность во время бега. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут	Текущий		
99- 100 21- 22	Распределение сил по дистанции	2	Комбинированный	Бег 1000м Равномерный бег 15 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь распределять силы по дистанции, бегать в равномерном темпе до 20 минут	Бег 1000 м (контроль)		
101 23	Бег на выносливость	1	Комбинированный	Бег 2000 и 3000м на результат. Т/Безопасности при беге. Распределение сил по дистанции.	Уметь пробегать 3000м- Ю, и 2000м Д10 кл - 10,10;11,40;12,40	11кл. Ю 13,00; 15,00; 16,20; Д 10,00;11,30;12,20		
	Игры по	1	Подведение	Равномерный бег 20		Итоговый		

102 24		выбору учащихся		итогов работы.	минут. Подвижные игры по выбору учащихся. Развитие выносливости, ловкости.				
103- 105	РЕЗЕРВ для 10 класса		3						