

Утверждаю:
Директор
МОКУ СОШ пгт Лальск
Лузского района
Кировской области

Зар. фонд АА
Приказ № 442 от 07.18



Автор
составитель:
Суслова Н.Д..
учитель физкультуры

1

Аннотация к рабочей программе по физической культуре

10 класс на 2018-2019 учебный год.

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413; Примерной программы основного общего образования по физической культуре для учащихся 1–11 классов (Лях В. И., Зданевич А. А. М.: Просвещение, 2010)

Программа соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования и обеспечена учебниками: Физическая культура. 10–11 классы / В. И. Лях.- М.: Просвещение, 2014

Целью рабочей программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи физического воспитания учащихся 10 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Общая характеристика учебного предмета.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения

структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т. п.

Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физкультурой). При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается, прежде всего, выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Программа рассчитана 10 класс – 102 часа (3 часа в неделю; 34 учебные недели).

Требования к результатам освоения дисциплины:

Обучающийся должен знать:

- связь целенаправленного развития физических качеств с повышением функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, с физической подготовленностью человека;
- основные формы занятий физическими упражнениями, их функциональное назначение, гигиенические требования и правила техники безопасности;
- индивидуальные режимы нагрузок и состав физических упражнений для развития основных физических качеств;
- особенности ведения индивидуальных наблюдений за динамикой показателей физического развития и физической подготовленности;
- значение занятий физической культурой для жизнедеятельности современного человека;
- понятия: двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.

Обучающийся должен уметь (владеть способами деятельности):

- выполнять комплексы упражнений из современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих систем физического воспитания: по предупреждению нарушения осанки и ее коррекции; формированию телосложения; развитию дыхания; повышения остроты зрения;
- определять величину физической нагрузки и время восстановления организма после ее выполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- выполнять акробатическую комбинацию, включающую кувырки, перекаты, стойки, равновесия, прыжки;

- выполнить на индивидуальный результат: прыжок в длину с разбега способом «согнувшись»; в высоту с разбега способом «ножницы»;
- выполнить тестовые задания на выявление индивидуального уровня физической подготовленности, демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств;
- подбирать индивидуальные средства и методы для физического саморазвития, контролировать состояние организма в ходе занятий физическими упражнениями.

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№	Тема урока	Количество часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Виды деятельности и учащихся	Вид контроля	Домашнее задание
Легкая атлетика (12 часов)							
1	Спринтерский бег	4	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ, СБУ. Низкий старт до 40 метров. Бег по дистанции 100 метров. Эстафетный бег	Уметь пробежать 100 метров с низкого старта с максимальной скоростью	Вводный урок		Правила техники безопасности на уроках физической культуры.
2			Биомеханические основы бега. Низкий старт до 40 метров. Стартовый разгон. Бег по дистанции 100 метров. Эстафетный бег. СБУ.	Уметь пробежать 100 метров с низкого старта с максимальной скоростью	Комплексный урок		Комплекс утренней гимнастики Способы самоконтроля
3			Биомеханические основы бега. Низкий старт до 40 метров. Стартовый разгон. Финиширование. Бег по дистанции 100 метров. Эстафетный бег. СБУ.	Уметь пробежать 100 метров с низкого старта с максимальной скоростью	Комплексный урок		Комплекс утренней гимнастики
4			Бег на результат 100 метров. Эстафетный бег.	Уметь пробежать 100 метров с низкого старта с максимальной скоростью	Учетный урок	юноши: 13.1-13.5-14.3 девушки 16.0-16.5-17.0	Комплекс утренней гимнастики

5	Прыжок в длину	4	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 11-13 беговых шагов	Изучение нового материала		Прыжки на скакалке, прыжки в длину с места.
6			Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 11-13 беговых шагов	Комплексный урок		Прыжки на скакалке, прыжки в длину с места.
7			Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 11-13 беговых шагов	Комплексный урок		Прыжки на скакалке, прыжки в длину с места.
8			Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 11-13 беговых шагов	Учетный урок	юноши: 460-430-410 девушки: 390-370-350	Прыжки на скакалке, прыжки в длину с места.
9	Метание	4	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать мяч на дальность с разбега.	Комплексный урок.		ОРУ для рук и плечевого пояса
10			Соревнования по легкой атлетике. Рекорды. Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату из различных положений и в цель.	Комплексный урок.		ОРУ для рук и плечевого пояса
11			Соревнования по легкой атлетике. Рекорды. Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату из различных положений и в цель.	Комплексный урок.		ОРУ для рук и плечевого пояса
12			Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату на дальность	Учетный урок	юноши: 36-32-28 девушки: 26-23-18	ОРУ для рук и плечевого пояса

Волейбол (15 часов)

13	Волейбол	15	Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Комплексный урок.		Правила игры в волейбол.
14			Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование умений и навыков.		Правила игры в волейбол.
15			Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование умений и навыков.		Силовые упражнения (карточки)
16			Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование умений и навыков.		Силовые упражнения (карточки)
17			Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование умений и навыков.		Силовые упражнения (карточки)
18			Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование умений и навыков.		Передачи мяча сверху и приема снизу двумя руками

			удар через сетку. Нападение через 3 зону. Учебная игра.				
19			Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча от сетки. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Комплексный урок		Передачи мяча сверху и приема снизу двумя руками
20			Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча от сетки. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Совершенствование умений и навыков.		Передачи мяча сверху и приема снизу двумя руками
21			Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча от сетки. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Совершенствование умений и навыков.		Передачи мяча сверху и приема снизу двумя руками
22			Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча от сетки. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Совершенствование умений и навыков.		Передачи мяча сверху и приема снизу двумя руками
23			Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Совершенствование умений и навыков.		Передачи мяча сверху и приема снизу двумя руками
24			Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Совершенствование умений и навыков.	Оценка техники выполнения нападающего удара	Передачи мяча сверху и приема снизу двумя руками

25			Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Совершенство вание умений и навыков.		Передачи мяча сверху и приема снизу двумя руками
26			Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Совершенство вание умений и навыков.	Оценка техники выполнения верхней прямой подачи	Передачи мяча сверху и приема снизу двумя руками
27			Учебная игра в волейбол	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Соревновательный урок		Упражнения на снятие усталости

Гимнастика (18 часов)

28	Висы и упоры. Опорный прыжок.(юн). Нетрадиционные виды гимнастики (дев)	12	Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Юноши: Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. опорный прыжок через коня в длину. Девушки: Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики.	Уметь выполнять строевые приемы, упр. на перекладине, опорный прыжок, базовые элементы ритмической гимнастики.	Комплексный урок.		Комплекс утренней гимнастики.
29			Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Юноши: Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. опорный прыжок через коня в длину. Девушки: Вис прогнувшись, переход в упор.	Уметь выполнять строевые приемы, упр. на перекладине, опорный прыжок, базовые элементы ритмической гимнастики.	Комплексный урок.		Комплекс утренней гимнастики. Прыжки со скакалкой.

			Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики.				
30			Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Юноши: Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Опорный прыжок через коня в длину. Девушки: Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики.	Уметь выполнять строевые приемы, упр. на перекладине, опорный прыжок, базовые элементы ритмической гимнастики.	Комплексный урок.		Комплекс утренней гимнастики. Прыжки со скакалкой.
31			Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Юноши: Подъем переворотом. Подтягивание в висе. Опорный прыжок через коня в длину. Девушки: Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики.	Уметь выполнять строевые приемы, упр. на перекладине, опорный прыжок, базовые элементы ритмической гимнастики.	Комплексный урок.		Комплекс упражнений на развитие гибкости.
32			Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Юноши: Подъем переворотом. Подтягивание в висе. Опорный прыжок через коня в длину. Девушки: Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики.	Уметь выполнять строевые приемы, упр. на перекладине, опорный прыжок, базовые элементы ритмической гимнастики.	Комплексный урок.	Оценка техники выполнения базовых элементов ритмики (дев)	Комплекс упражнений на развитие гибкости.
33			Повороты в движении. Перестроение из	Уметь выполнять строевые	Комплексный	Оценка	Комплекс упражнений

			колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Юноши: Подъем переворотом. Подтягивание в висе. Опорный прыжок через коня в длину. Девушки: Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики.	приемы, упр. на перекладине, опорный прыжок, базовые элементы ритмической гимнастики.	урок.	техники выполнения опорного прыжка через коня в длину (юн)	на развитие гибкости.
34			Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Юноши: Подъем переворотом. Подтягивание в висе. Опорный прыжок через коня в длину. Девушки: Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики.	Уметь выполнять строевые приемы, упр. на перекладине, опорный прыжок, базовые элементы ритмической гимнастики.	Комплексный урок.		Комплекс упражнений на развитие гибкости.
35			Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Юноши: Подъем переворотом. Подтягивание в висе. Опорный прыжок через коня в длину. Девушки: Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики.	Уметь выполнять строевые приемы, упр. на перекладине, опорный прыжок, базовые элементы ритмической гимнастики.	Комплексный урок.		Выполнение строевых упражнений.
36			Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении.	Уметь выполнять строевые приемы, упр. на перекладине, опорный прыжок, базовые	Комплексный урок.		Выполнение строевых упражнений.

		Юноши: Подъем переворотом. Подтягивание в висе. Опорный прыжок через коня в длину. Девушки: Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики.	элементы ритмической гимнастики.			
37		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Юноши: Подъем переворотом. Подтягивание в висе. Опорный прыжок через коня в длину. Девушки: Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики.	Уметь выполнять строевые приемы, упр. на перекладине, опорный прыжок, базовые элементы ритмической гимнастики.	Комплексный урок.		Выполнение строевых упражнений.
38		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Юноши: Подъем переворотом. Подтягивание в висе. Опорный прыжок через коня в длину. Девушки: Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики.	Уметь выполнять строевые приемы, упр. на перекладине, опорный прыжок, базовые элементы ритмической гимнастики.	Комплексный урок.	Оценка техники выполнения комбинаций в висах и упорах	Выполнение строевых упражнений.
39		Подтягивание на перекладине (юн). Подтягивание на низкой перекладине (дев).	Уметь выполнять максимальное количество повторений при подтягивании.	Учетный урок	юноши: 12-10-7 девушки: 13-11-7	Комплекс упражнений на коррекцию осанки.

40	Акробатические упражнения Опорный прыжок (дев)	6	ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Юноши: Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. Девушки: Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Опорный прыжок.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Комплексный урок		Упражнения на гибкость, силу и растяжение
41			ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Комбинации из разученных элементов. Юноши: Длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед. Прыжки в глубину. Девушки: Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Комплексный урок		Упражнения на гибкость, силу и растяжение
42			ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Комбинации из разученных элементов. Юноши: Длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед. Прыжки в глубину. Девушки: Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Комплексный урок		Упражнения на гибкость, силу и растяжение
43			ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Комбинации из разученных элементов. Юноши: Длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед. Прыжки в глубину.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Комплексный урок		Упражнения на гибкость и пресс.

		Девушки: Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок				
44		Комбинации из разученных элементов.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов	Учетный урок	Оценка техники выполнения акробатической комбинации	Упражнения на гибкость и пресс.
45		Юноши: Силовая подготовка Девушки: Опорный прыжок	Уметь выполнять опорный прыжок	Комплексный урок	Оценка техники выполнения опорного прыжка (дев)	Упражнения на гибкость и пресс.

Лыжная подготовка (27 часов)

46	Лыжная подготовка	27	ТБ на уроке лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Правила соревнований по лыжным гонкам	Знать правила поведения на уроке лыжной подготовки, способы подготовки инвентаря к занятиям, правила соревнований.	Вводный урок		Правила ТБ при занятиях лыжной подготовкой. ПМП при травмах и обморожениях.
47			Развитие скоростных способностей и выносливости: прохождение отрезков 2х100 и 4х300	Выполнять ускорение ПДХ на данных отрезках	Учебно-тренировочный урок		Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника.
48			Развитие скоростных способностей и выносливости: прохождение отрезков 2х100 и 4х300	Выполнять ускорение ПДХ на данных отрезках	Учебно-тренировочный урок		Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника.
49 50			Переход с одновременных ходов на ПДХ. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.	Уметь выполнять смену лыжных ходов. передвигаться ПДХ по дистанции	Комплексный урок		Дыхательные упражнения
51			Развитие скоростных способностей и выносливости: прохождение отрезков	Выполнять ускорение ПДХ на данных отрезках	Учебно-тренировочный		Дыхательные упражнения

			2x100 и 4x300		й урок		
52 53			Переход с одновременных ходов на ПДХ. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.	Уметь выполнять смену лыжных ходов. передвигаться ПДХ по дистанции	Комплексный урок		Дыхательные упражнения
54			Развитие скоростных способностей и выносливости: прохождение отрезков 2x100 и 4x300	Выполнять ускорение ПДХ на данных отрезках	Учебно-тренировочный урок		Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника.
55 56			Переход с одновременных ходов на ПДХ. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.	Уметь выполнять смену лыжных ходов. передвигаться ПДХ по дистанции	Комплексный урок		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
57			Развитие скоростных способностей и выносливости: прохождение отрезков 3x150 и 4x300	Выполнять ускорение ПДХ на данных отрезках	Учебно-тренировочный урок		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
58 59			Преодоление подъемов. Прохождение препятствий. Прохождение дистанции 3 км (д) и 4 км (ю) в равномерном темпе	Уметь преодолевать подъемы и препятствия. При прохождении дистанции чередовать лыжные хода в зависимости от рельефа трассы	Комплексный урок		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
60			Развитие скоростных способностей и выносливости: прохождение отрезков 4x200 и 4x400	Выполнять ускорение ПДХ на данных отрезках	Учебно-тренировочный урок		Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника.
61 62			Преодоление подъемов. Прохождение препятствий. Прохождение дистанции 2 км (д) и 3 км (ю) с переменной интенсивностью	Уметь преодолевать подъемы и препятствия. При прохождении дистанции чередовать лыжные хода в зависимости от рельефа трассы	Комплексный урок		Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника.
63			Развитие скоростных способностей и выносливости: прохождение отрезков 4x200 и 4x400	Выполнять ускорение ПДХ на данных отрезках	Учебно-тренировочный урок		Комплекс общеподготовительных упражнений для

							лыжника.
64 65 РК			Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Темповая тренировка 2 км (дев) и 3 км (юн)	Уметь применять элементы тактики при движении по дистанции	Комплексный урок		Дыхательные упражнения
66 РК			Развитие скоростных способностей и выносливости: прохождение отрезков 4x200 и 4x400	Выполнять ускорение ПДХ на данных отрезках	Учебно-тренировочный урок		Дыхательные упражнения
67 68 РК			Темповая тренировка 2 км (дев) и 3 км (юн)	При прохождении дистанции чередовать лыжные хода и скорость передвижения в зависимости от рельефа трассы	Учебно-тренировочный урок		Дыхательные упражнения
69 РК			Прохождение дистанции равномерно в среднем темпе 5 км (дев) и 8 км (юн)	При прохождении дистанции чередовать лыжные хода в зависимости от рельефа трассы	Совершенствование умений и навыков		Дыхательные упражнения
70 71 РК			Прохождение дистанции 3 км (дев) и 5 км (юн) на результат	Уметь преодолевать дистанцию за минимальный отрезок времени	Учетный урок	Нормативы прохождения дистанции	Дыхательные упражнения
72 РК			Подведение итогов лыжной подготовки		Учетный урок		Комплекс общеподготовительных упражнений для лыжника.

Элементы единоборств (9 часов)

73	Элементы единоборств	9	Инструктаж по ТБ. Приемы самостраховки. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Упражнения в парах. Силовые упражнения	Уметь применять приемы самостраховки.	Комплексный урок		Техника безопасности на занятиях по единоборству
74			Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Приемы борьбы лежа и стоя. Подвижная игра «Сила и ловкость».	Уметь выполнять приемы борьбы лежа и стоя	Комплексный урок		Силовые упражнения (карточки)

			Силовые упражнения в парах.				
75			Приемы борьбы лежа и стоя. Подвижная игра «Сила и ловкость». Силовые упражнения в парах.	Уметь выполнять приемы борьбы лежа и стоя	Комплексный урок		Силовые упражнения (карточки)
76			Приемы борьбы лежа и стоя. Подвижная игра «Борьба всадников». Силовые упражнения в парах.	Уметь выполнять приемы борьбы лежа и стоя	Комплексный урок		Силовые упражнения (карточки)
77			Гигиена борца. Учебная схватка. Силовые упражнения в парах. Подвижная игра «Двое против двоих»	Уметь выполнять приемы борьбы лежа и стоя	Комплексный урок		Силовые упражнения (карточки)
78			Учебная схватка. Силовые упражнения в парах. Подвижная игра «Двое против двоих»	Уметь выполнять приемы борьбы лежа и стоя	Совершенствование умений и навыков		Силовые упражнения (карточки)
79			Учебная схватка. Судейство. Силовые упражнения в парах.	Уметь судить учебную схватку.	Совершенствование умений и навыков		Силовые упражнения (карточки)
80			Учебная схватка. Судейство. Силовые упражнения в парах.	Уметь судить учебную схватку.	Совершенствование умений и навыков		Силовые упражнения (карточки)
81			Учебная схватка. Судейство. Силовые упражнения в парах.	Уметь судить учебную схватку.	Совершенствование умений и навыков	Оценка техники выполнения элементов борьбы.	Силовые упражнения (карточки)
Баскетбол (12 часов)							
82	Баскетбол	13	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Комбинированный урок		Правила игры баскетбол.

			прорыв. Развитие скоростных качеств.				
83			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование умений и навыков		Упражнения на развитие реакции, быстроты, ловкости.
84			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование умений и навыков		Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. Броски мяча в кольцо.
85			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование умений и навыков		Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. Броски мяча в кольцо.
86			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование умений и навыков		Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. Броски мяча в кольцо.
87			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи 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, накрывание броска).	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Комбинированный урок	Оценка техники ведения мяча	Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. Броски мяча в кольцо.
88			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование умений и навыков		Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте.

			сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска).				Броски мяча в кольцо.
89			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение через заслон.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование умений и навыков		Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. Броски мяча в кольцо.
90			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование умений и навыков	Оценка выполнения штрафного броска	Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. Броски мяча в кольцо.
91			Двусторонняя игра в баскетбол	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование умений и навыков		Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. Броски мяча в кольцо.
92			Двусторонняя игра в баскетбол	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование умений и навыков		Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. Броски мяча в кольцо.
93			Двусторонняя игра в баскетбол	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Совершенствование умений и навыков		Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте.

							Броски мяча в кольцо.
Легкая атлетика (9 часов)							
94	Спринтерский бег	3	Низкий старт 30 метров. Бег по дистанции 100 метров. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 метров с низкого старта.	Комплексный		Техника безопасности на уроках легкой атлетики.
95			Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Низкий старт 30 метров. Бег по дистанции 100 метров. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 метров с низкого старта.	Комплексный		Комплекс упражнений на развитие выносливости (карточки)
96			Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Бег 100 метров на результат.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 метров с низкого старта.	Комплексный	юноши: 13.1-:13.5-14.3 девушки 16.0-16.5-17.0	Комплекс упражнений на развитие выносливости (карточки)
97	Метание	2	Метание гранаты из различных и.п.. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату из различных и.п. на дальность и цель	Комплексный урок		ОРУ для рук и плечевого пояса
98			Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату на дальность	Учетный урок	юноши: 36-32-28 девушки: 26-23-18	ОРУ для рук и плечевого пояса
99	Длительный бег	4	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Развитие выносливости. Спортивные игры (футбол)	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать препятствия	Комплексный урок		ОРУ в беге. Бег 1000 м – 2000 м
100			Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Развитие выносливости. Спортивные игры (футбол)	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать препятствия	Комплексный урок		
101			Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Развитие выносливости. Спортивные игры (футбол)	Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут, преодолевать препятствия	Комплексный урок		ОРУ в беге. Бег 1000 м – 2000 м

102			Бег на результат 3000 метров (юноши) и 2000 метров (девушки)	Уметь бежать дистанцию в минимальный отрезок времени	Учетный урок	юноши: 13.00-14.00-15.00 девушки: 10.00-11.30-12.30	Упражнения на снятие усталости
-----	--	--	--	--	--------------	--	--------------------------------

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Основные учебные пособия.

1. Учебное пособие Лях В. И., Зданевич А. А. / Под.общ.ред. Лях В. И. "Физическая культура. 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений."
2. Матвеев А.П. "Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни."
3. Лях В.И. , Зданевич А.А. "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов."
4. Физическая культура. 1-11 классы: Развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы, издание 8-е, «Просвещение» 2011 год

Для учителя - «Основы методики физического воспитания школьников» Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян;

Настольная книга учителя физической культуры А.В. Погодаев;

- В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий -«Упражнения и игры с мячами»-методическое пособие для учителей ФК изд. «Энас» 2005 г

- Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова – «Спортивные игры. Техника, тактика обучения» - учебник для студентов пед. вузов изд. Академия, 2001 г.

- В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий – «Силовая подготовка детей школьного возраста» - методическое пособие \ изд. «Энас» 2005 г .

Для учащихся

- В.И. Лях, Учебник Физическая культура 10-11 класс, М.: Просвещение 2009 г.

- М.Я. Виленский, «Физическая культура 10-11 класс» - учебник, М.: Просвещение 2009 г.