


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа с Кротково
муниципального района Новошестовский Самарской области

«Проверено»

Зам. директора по УВР

 Нарида С.М.

« 29 » 08 2019 г.

«Утверждено»

Приказом ГБОУ СОШ с Кротково
№ 103 от 28.08.2019 г.

Директор школы

Андреева Т.В.

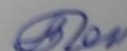


Рабочая программа
учебного предмета физическая культура
10 класс
на 2019- 2020 учебный год

Программа рассмотрена на заседании
учителей естественно-математического
цикла

Протокол №1 от 28.08.2019г.

Руководитель МО

 Богданова Н.Е.

Учитель: Андреев А.Б.

Кротково, 2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основании
- федерального государственного общеобразовательного стандарта среднего (общего) образования

- учебного плана ГБОУ СОШ с.Кротково;
- годового учебного календарного графика ГБОУ СОШ с.Кротково на текущий учебный год;
- основной образовательной программы ГБОУ СОШ с.Кротково;
- Авторской программы по физической культуре В. И. Ляха. 10-11 классы 2016г.
- Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе — 102 ч,
- Учебно-методический комплект.
- Лях В. И. Физическая культура. Учебник. 10-11 классы, М. Просвещение, 2016г.

УМК

- Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2001;
- Заданевич А.А. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов. – М.: Просвещение, 2006;

Пособие для учителя:

- Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Б.И. Мишин.- М.: АСТРЕЛЬ , 2003.
- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., .
- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М., 2010.
- Журнал «Физическая культура в школе».

1.2.Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

2.1 Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — 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). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает

в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

3.

Планируемые результаты

Требования к уровню подготовленности учащихся 10 класса по физической культуре.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

3.1. Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

•

3.2.Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

3.3.Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и

проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Знать:

- Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение;
- Основные показатели физического развития;
- Способы регулирования и контроля физических нагрузок;
- Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности;
- Организация и проведение спортивно-массовых соревнований;
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.
- Правила соревнований по спортивным играм.
- Оказание доврачебной помощи.

Уметь:

- Осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз;
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя);
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- демонстрировать здоровый образ жизни.

Содержание учебного курса 10 класс

Основы знаний о физической культуре, умения навыки

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.

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. 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.

Легкая атлетика

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метания. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой (страховка, самостраховка, подготовка мест занятий, температурный режим, поведение, личная гигиена и т.д.). Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Техника спринтерского бега (высокий и низкий старт, стартовый разгон, эстафетный бег, бег на результат 100м), техника длительного бега (2000м (3000м), равномерный бег 15-20мин (20-25мин)), метание мяча в цель и на дальность, прыжки в длину с места, разбега, в высоту. Упражнения на развитие физических способностей.

Спортивные игры (волейбол)

Терминология спортивной игры, техника владения мячом (ловля, передача, подача мяча, нападающий удар, блокировка(одиночное и двойное)), техника передвижения, остановок, стоек и поворотов, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Демонстрировать и применять в игре основные технико - тактические действия. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Помощь в судействе. Техника безопасности при занятиях волейболом. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Упражнения на развитие физических способностей.

Гимнастика

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.

Спортивные игры (баскетбол)

Терминология спортивной игры, техника владения мячом (ловля, передача, ведение мяча, бросков), техника передвижения, остановок, стоек и поворотов, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Демонстрировать и применять в игре основные технико - тактические действия. Воспитание нравственных и волевых качеств. Помощь в судействе. Техника безопасности при занятиях баскетболом, подготовка мест занятий. Развитие координационных и кондиционных способностей. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Упражнения на развитие физических способностей.

Лыжная подготовка

Основные элементы тактики в лыжных гонках, правила соревнований, особенности физической подготовленности лыжника. Правила проведения самостоятельных занятий. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Передвижения на лыжах (техника лыжных ходов):

– переход с одновременных ход на попеременные, преодоление подъемов и препятствий, прохождение на лыжах до 5 км.- девушки, до 6 км. – юноши.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

№ п/п	Перечень разделов/блоков	Количество часов, отводимое на изучение раздела/блока	Количество часов, отведенных на контроль	Количество часов, отведенных на практическую часть
10 класс				
1	Легкая атлетика	32	3	32
2	Подвижные игры	28	2	28
3	Гимнастика с элементами акробатики	21	1	21
4	Лыжная подготовка	21	1	21-11

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 лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/с	-	10.00
	Бег 3000 м мин/с	13.30	-

Тематическое планирование 10 класс

№	Тема урока	Количество часов	дата
1	Инструктаж по технике безопасности. Бег.	1	
2	Спринтерский бег	1	
3	Стартовый разгон	1	
4	Высокий старт	1	
5	Финальное усилие. Эстафеты.	1	
6	Развитие скоростных способностей.	1	
7	Развитие скоростной выносливости	1	
8	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
9	Метание мяча на дальность с разбега .	1	
10	Метание мяча на дальность с разбега .	1	
11	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	
12	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
13	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
14	Длительный бег	1	
15	Развитие выносливости.	1	
16	Преодоление препятствий	1	
17	Переменный бег.	1	
18	Гладкий бег	1	
19	Кроссовая подготовка	1	
20	Правила игры в баскетбол.	1	
21	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	
22	Бросок мяча	1	
23	Тактика свободного нападения	1	
24	Вырывание и выбивание мяча.	1	
25	Нападение быстрым прорывом.	1	
26	Взаимодействие двух игроков	1	
27	Игра.	1	
28	Основы знаний по гимнастике и акробатике. Т.Б. при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	
29	Строевые упражнения.	1	
30	Опорный прыжок в упор присев, соскок прогнувшись.	1	
31	Опорный прыжок в упор присев, соскок прогнувшись.	1	
32	Опорный прыжок в упор присев, соскок прогнувшись.	1	
33	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре дроблением и сведением	1	
34	Развитие координационных способностей.	1	
35	Развитие координационных способностей.	1	
36	Развитие координационных способностей.	1	
37	Развитие гибкости.	1	
38	Совершенствование упражнений в висах и упорах	1	
39	Лазание по канату.	1	
40	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	
41	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	
42	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	
43	Развитие скоростно-силовых способностей.-	1	

44	Развитие координационных способностей.	1	
45	Развитие координационных способностей.	1	
46	. Упражнения равновесия	1	
47	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1	
48	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1	
49	Инструктаж по технике безопасности (лыжная подготовка).	1	
50	Повороты на месте и в движении.	1	
51	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	
52	Подъемы и спуски. Торможение.	1	
53	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	
54	Прохождение дистанции 3 км	1	
55	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	
56	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	
57	Передвижения с чередованием лыжных ходов.	1	
58	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	
59	Прохождение дистанции 5 км	1	
60	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	
61	Передвижения с чередованием лыжных ходов.	1	
62	Спуски и подъёмы.	1	
63	Прохождение дистанции 5 км	1	
64	Повороты на месте и в движении.	1	
65	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	
66	Лыжные гонки на 5 км	1	
67	Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование технике передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в волейбол.	1	
68	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	1	
69	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	1	
70	Техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.	1	
71	Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1	
72	Верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1	
73	Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол.	1	
74	Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	1	
75	Техника приема и передачи мяча сверху.	1	
78	Техника приема и передачи мяча снизу.	1	
79	Техника прямой нижней подачи.	1	
80	Совершенствование нижней прямой подачи.	1	
81	Совершенствование приема и передачи мяча в парах.	1	
82	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1	
83	. Учебная игра.	1	
84	Бросок мяча в движении.	1	

85	Штрафной бросок.	1	
86	Тактика игры. Игра.	1	
87	Техника защитных действий. Игра.	1	
88	Зонная система защиты. Игра.	1	
89	ТС и ТБ по разделу. Техника разбега и прыжок в высоту перешагиванием.	1	
90	Техника метания гранаты.	1	
91	КУ - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания набивного мяча.	1	
92	Старт с опорой на одну руку. Контрольное упражнение – метание набивного мяча.	1	
93	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин.	1	
94	Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин.	1	
95	Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега.	1	
96	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1	
97	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1	
98	КУ - техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой.	1	
99	Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1	
100	Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1	
101	Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка	1	
102	Спортивные игры	1	