

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ханты – Мансийского района
«Средняя общеобразовательная школа с. Нялинское имени Героя Советского Союза
Вячеслава Федоровича Чухарева»

ПРИЛОЖЕНИЕ к ООП СОО
МКОУ ХМР «СОШ с. Нялинское
им. Героя Советского Союза В.Ф.Чухарева»
приказ № 159 – О от 25.08.2017

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2017 – 2018 учебный год

10 КЛАСС

Ганненко Татьяна Николаевна,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» для обучающихся 10 класса разработана на основе авторских программ В. И. Ляха: «Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов», 2008; «Физическое воспитание учащихся 1 – 11 классов с направленным развитием двигательных способностей», 1993.

Предметная линия учебников под редакцией:

Лях В.И. Физическая культура. 10 – 11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень/В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.

Цель курса «Физическая культура» на уровне среднего общего образования - содействовать всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

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

выработку умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, отдыха и досуга;

формирование у старшеклассников личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

углубить знания о двигательной активности, о значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства;

обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путём освоения новых, ещё более сложных двигательных действий и умение применять их в различных по сложности условиях;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремлённость, выдержка, самообладание и обучение основам саморегуляции;

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения и совершенствования физической культуре в средней школе является установка на овладение и применение основ знаний по физической культуре, развитие оптимального уровня двигательных способностей, обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств.

Место учебного курса в учебном плане

На изучение предмета «Физическая культура» в 10 классе согласно Базисному учебному плану МКОУ ХМР СОШ с.Нялинское имени Героя Советского Союза В.Ф. Чухарева на 2017 - 2018 учебный год отводится 105 часов при трёхразовых занятиях в неделю.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся на уровне среднего общего образования должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры

Объяснять:

Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

Соблюдать правила:

Личной гигиены и закаливания организма;

Организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

Культуру поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей и оздоровительно – корригирующей направленностью;

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической работоспособностью, осанкой; приёмы страховки и само во время занятий страховки физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

Приёмы массажа и самомассажа;

Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

Судейство соревнований по виду спорта.

Составлять:

Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленностью;

Планы – конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

Дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	юноши	девушки
Скоростные	Бег 30м, сек; 100м, сек	5,0; 14,3	5,4; 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол – во раз Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине,	10	-

	кол –во раз Прыжок в длину с места	- 215	14 170
К выносливости	Кроссовый бег 3 км, мин, сек Кроссовый бег 2 км, мин, сек	13.50	10.00

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 80м, в равномерном темпе пробежать до 20 мин. (юноши) и до 15 мин. (девушки), преодоление полосы препятствий.

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега (12 – 15м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать в горизонтальную цель 2,5х 2,5 м (девушки), с15 – 25м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1м с 10м (девушки), и с 15 – 20м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 5 элементов на перекладине (юноши), опорные прыжки через коня в длину высотой 115 – 125 см (юноши), в ширину (девушки); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем; выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см, стойку на руках, переворот боком(юноши) вперёд, назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырки вперёд, назад в полушаг, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

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

Физическая подготовленность: должна соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учётом региональных и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно – оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организация досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

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

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать своё поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Содержание программы учебного предмета

Распределение часов по видам учебной программы

№ п/п	Виды спорта	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Количество часов на вид	
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока					

2.	Легкая атлетика	13	-	-	13	26
3.	Гимнастика с элементами акробатики	-	12	2	-	14
4.	Баскетбол	9	3	-	4	16
5.	Лыжная подготовка	-	2	11	-	13
6.	Волейбол	-	-	11	5	16
7.	Двигательные способности	5	4	8	3	20
		27	21	32	25	105

Физическое совершенствование

Легкая атлетика (26 ч.)

Совершенствование техники спринтерского бега.

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Юноши. Бег в равномерном темпе 20 -25 мин. Бег на 3000м.

Девушки. Бег в равномерном темпе 15 -20 мин. Бег на 2000м.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Юноши и девушки. Прыжки в длину одной ногой и на двух ногах с места, многоразовые прыжки (до 12 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега.

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.

Юноши и девушки. Прыжки в высоту способом «перешагивание», «перекидной» с 9 - 11 шагов разбега. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Юноши. Метание мяча с места весом 150г с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; вертикальную 1х1м с расстояния до 20м и горизонтальную цель (1х1м). Метание гранаты 500 – 700г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; вертикальную и горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 12 – 15 метров; по движущейся цели (2х2м) с расстояния 10 – 12м. Бросок набивного мяча (3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного – четырёх шагов вперёд – вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки. Метание мяча весом 150г с 4 – 5 бросковых шагов с места на дальность; 4 – 5 бросковых шагов разбега в коридор 10м и заданное расстояние; вертикальную 1х1м с расстояния до 12 – 14 м и горизонтальную цель (1х1м). Метание гранаты 300 – 500 г с места на дальность; с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; вертикальную и горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 12 – 15 метров; по движущейся цели (2х2м) с расстояния 10 – 12м. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного – четырёх шагов вперёд – вверх на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости.

Юноши и девушки. Длительный бег в равномерном и попеременном темпе (юноши - 25 мин., девушки - 20 мин). Бег с препятствиями, бег с гандикапом, круговая тренировка.

Развитие скоростно – силовых способностей.

Юноши и девушки. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей.

Юноши и девушки. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением ритма и темпа шагов.

Развитие координационных способностей.

Юноши и девушки. Варианты челночного бега, с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег и прыжки с преодолением препятствий, метание различных предметов в цель и на дальность.

Знания о физической культуре.

Биомеханические основы техники бега, прыжков, метаний. Виды соревнований по лёгкой атлетике. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия.

Равномерный бег до 20 минут. Бег на короткие дистанции, прыжковые упражнения. Метания на дальность и в цель. Упражнения и простые программы развития выносливости, скоростных, скоростно – силовых, координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими способностями. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Гимнастика с основами акробатики (14 час.)

Совершенствование строевых упражнений.

Юноши и девушки. Учебный материал из предыдущих классов. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, по два, по четыре в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости Комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, обручем, гантелями (3, 5 кг), в парах, гириями 8 и 16 кг,

Совершенствование висов и упоров.

Юноши: Висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися; упоры – упражнения в вися стоя. Подъём в упор силой; вис согнувшись. Подъём переворотом, махом одной толчком другой ногой в упор; махом назад соскок. Из вися на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев.

Девушки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; вис на канате на согнутых руках; упражнения в упоре лёжа. Упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, вис на согнутых руках, согнув ноги.

Освоение и совершенствование *опорных прыжков*.

Юноши: Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см (10 класс), 120 – 125 см (11 класс). Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений

Юноши: Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; 3 кувырка вперёд; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью, 2-3 кувырка назад;

переворот боком (колесо); стойка на голове и руках; прыжки в глубину (высота 150 – 180 см). Комбинация из изученных элементов.

Девушки: Комбинации из изученных элементов.

Совершенствование координационных способностей.

Юноши и девушки. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на снарядах, батуте, подкидном мостике. Ритмическая гимнастика.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Юноши: лазание по двум канатам без помощи ног и по одному на скорость с помощью ног; лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Упражнения в висах и упорах, подтягивание с отягощением. Упражнения со штангой, гирей, гантелями, набивным мячом.

Девушки: Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Развитие скоростно - силовых способностей.

Юноши и девушки. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости.

Юноши и девушки. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Знания о физической культуре.

Юноши и девушки. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Название гимнастических снарядов и гимнастических элементов. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. упражнения для согревания мышц; значение напряжения и расслабления мышц.

Самостоятельные занятия. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей, гибкости. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Овладение организаторскими способностями. Юноши и девушки. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.

Лыжная подготовка (13 час.)

Освоение техники лыжных ходов.

10 класс. Одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 5км (девушки) и до 8км (юноши). Преодоление подъёмов и препятствий.

11 класс. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

Элементы тактики лыжных гонок: распределения сил, лидирование, обгон, финиширование и др.

Знания о физической культуре.

Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, требования к температурному режиму, понятия об обморожении и оказание помощи при травмах, техника безопасности. Виды лыжного спорта. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Самостоятельные занятия. Прохождение дистанции 5 – 7 км.

Спортивные игры

Баскетбол (16 час.)

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов.

Комбинации из изученных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники ловли и передач мяча.

Варианты ловли и передач мяча на месте и в движении; с сопротивлением защитника в тройках, квадрате, круге. Совершенствование в освоенных упражнениях. Комбинация из освоенных элементов.

Совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование в освоенных упражнениях.

Совершенствование техники бросков мяча.

Совершенствование бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование в освоенных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке. Комбинация из освоенных элементов ловля, передача, ведение, бросок.

Совершенствование техники защитных действий.

Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча. Действия против игрока без мяча и с мячом. Личная защита. Совершенствование изученных элементов техники передвижений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите.

Позиционное нападение. С изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (3:1, 3:2). Взаимодействие двух, трёх игроков в нападении и защите. Совершенствование освоенных видов взаимодействий. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Игра в одну корзину.

Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Совершенствование в освоенных упражнениях. Взаимодействие трёх игроков (тройка, малая восьмёрка).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3. Совершенствование в освоенных упражнениях.

Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры, техника ловли, передачи, ведения мяча, броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила игры. Правила техники безопасности.

Овладение организаторскими способностями.

Организация и проведение игры и игровых заданий. Жесты судей. Помощь в судействе. Комплектование команды.

Волейбол (16 час.)

Совершенствование техники передвижений, остановок. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и другие задания). Варианты перемещений.

Совершенствование техники приёма и передачи мяча.

Передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передача мяча над собой и через сетку, во встречных колоннах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Варианты техники приёма и передач мяча.

Совершенствование техники подач мяча.

Варианты подач мяча. Верхняя прямая подача мяча, в заданную часть площадки.

Совершенствование техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар. Варианты нападающего удара.

Совершенствование техники защитных действий.

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.

Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: перемещения, приёма, передачи, нападающего удара.

Совершенствование тактики игры. Позиционное нападения без изменения позиций игроков, с изменением позиций игроков. Игра в нападении через игрока зоны № 3. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по правилам волейбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3 на площадке.

Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры. Правила игры. Правила техники безопасности.

Овладение организаторскими способностями.

Организация и проведение игры и игровых заданий. Жесты судей. Помощь в судействе.

Комплектование команды.

Двигательные способности (20 час.)

Развитие выносливости. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, круговая тренировка, двухсторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный и аэробный механизмы длительностью от 20 сек. до 18 минут.

Развитие силовой выносливости. Силовые упражнения и единоборства в парах.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазание по двум канатам без помощи ног и по канату с помощью ног на скорость; лазание по гимнастической стенке без помощи ног; подтягивания; упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Развитие скоростно - силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча. Прыжки и многоскоки; метание в цель и на дальность разных снарядов, круговая тренировка.

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, с изменением направления, скорости, способом перемещения, прыжки через препятствия и на точность приземления; метания различных предметов из разных исходных положений, в цель.

Уровень физической подготовленности учащихся 10 класса.

№	Физические способности	Тест	Уровень					
			юноши			девушки		
			Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 30м, сек Бег 100м, сек	4,6 14,5	4,8 – 5,1 14,9	5,2 15,5	4,9 16,5	5,3 – 5,6 17,0	6,1 17,8
2	Сила мышц брюшного пресса	Подъём туловища в сед за 30сек, раз	36	30	24	28	23	17
3	Координационные	Челночный бег 3х10м, сек	7,3 и ниже	7,7 – 8,0	8,2 и выше	8,4 и ниже	8,7 – 9,3	9,7 и выше
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	230 и выше	195 - 210	180 и ниже	183 и выше	160 - 166	148 и ниже
5	Выносливость	Бег 1000м, м	3.10 и ниже	3.50 – 4.13	4.46 и выше	4.15 и ниже	5.00 - 5.54	6.18 и выше

6	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	10 и выше	6 -7	5 и ниже	20 и выше	10 - 12	7 и ниже
7	Силовые	Подтягивание на перекладине из виса лёжа, кол-во раз	-	-	-	18	13 -15	11 и ниже
8		Подтягивание на перекладине из виса, кол-во раз	12 и выше	8 - 10	4	-	-	-
9	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	43	31	19	17	11	4

Уровень физической подготовленности учащихся 11 класса.

№	Физические способности	Тест	Уровень					
			юноши			девушки		
			Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Скоростные	Бег 30м, сек Бег 100м, сек	4,4 13,2	5,0 13,8	5,1 14,0	4,8 15,7	5,5 16,0	5,9 17,0
2	Сила мышц брюшного пресса	Подъём туловища в сед за 1 мин.,	55	49	45	42	36	30
3	Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	7,2 и ниже	7,5 – 7,9	8,1 и выше	8,4 и ниже	8,7 – 9,2	9,6 и выше
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	240 и выше	205 - 220	190 и ниже	190 и выше	160 - 175	160 и ниже
5	Выносливость	Бег 1000м, м	3.10 и ниже	3.50 – 4.13	4.46 и выше	4.55 и ниже	5.40 – 6.00	6.25 и выше
6		Бег 2000м, м (девушку) Бег 3000м,	- 12.20	- 13.00	- 14.00	10.00 -	11.10 -	12.20 -
7	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	11 и выше	8	6 и ниже	22 и выше	12 - 14	8 и ниже
8	Силовые	Подтягивание из виса лёжа, кол-во раз	-	-	-	18	13 -15	11 и ниже
9		Подтягивание из виса, кол-во раз	15 и выше	10 -12	9	-	-	-

	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	44	32	20	19	13	7
--	---------	--	----	----	----	----	----	---

Тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Дата планируемого проведения	Дата фактического проведения	Тема урока	Количество часов
1		Л/атлетика	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Бег в чередовании с ходьбой 2-3 км.	1
2			Низкий старт. Развитие скоростно – силовых качеств. Метание набивного мяча.	1
3			Старт из положения упора лёжа. Развитие гибкости. Бег с ускорениями 4x50м.	1
4			Эстафетный бег. Многоскоки. Равномерный бег до 12 минут.	1
5			Старт с поворотами на 180 ⁰ , 360 ⁰ . Метание гранаты. Бег 2,5 - 3км.	1
6			Эстафетный бег. Метание гранаты.	1
7			Тест: подтягивание. Развитие двигательных качеств.	1
8			Тест: упражнение на гибкость, подъём туловища за 30сек. Полоса препятствий.	1
9			Бег 100м. Метание в цель. Развитие ловкости, гибкости.	1
10			Челночный бег 3x10м. Полоса препятствий. Развитие двигательных качеств.	1
11			Упражнения в парах. Прыжок в длину. Развитие выносливости.	1
12			Развитие координационных способностей, скоростно – силовых качеств.	1
13			Метание гранаты. Полоса препятствий.	1
14			Тройной прыжок. Метание по движущейся цели.	1
15			Развитие двигательных качеств. Бег 10 минут.	1
16		Баскетбол	ТБ на уроках спортивных игр. Передачи на месте, в движении. Бросок в движении 1 рукой от плеча.	1
17			Совершенствование поворотов, передачи. Бросок в движении 1 рукой от плеча.	1
18			Варианты остановок и поворотов. Скрытые передачи мяча. Бросок в прыжке после остановки.	1
19			Ведение мяча. Передачи мяча с отскоком от пола. Бросок в прыжке при сопротивлении защитника.	1

20			Выбивание мяча. Финты в нападении. Дальние броски. Учебная игра.	1
21			Развитие двигательных качеств. Тактика защиты.	1
22			Варианты передвижений. Передачи 2 мячами. Бросок в движении. Быстрый прорыв.	1
23			Варианты передвижений. Передачи 2 мячами. Бросок в движении. Быстрый прорыв.	1
24			Ведение 2 мячами. Перехват мяча (2:1). Броски с дальних дистанций.	1
25			Передачи мяча на скорость 1 и 2 руками. Финты. Броски со средних дистанций в прыжке.	1
26			Развитие двигательных качеств. Зонная защита.	1
27			Перехват мяча. Ведение с изменением направления. Зонная защита.	1
28			Сочетание 3 приёмов в нападении. Взаимодействие «Скрестный выход», добивание мяча в корзину.	1
29			Упражнения двумя мячами. Финты в нападении. Дальние броски. Учебная игра.	1
30			Перемещения и их варианты. Ведение мяча на скорость. Передачи в тройках. «Скрестный выход». Зонная защита.	1
31			Развитие двигательных качеств. Тактика нападения.	1
32		Гимнастика	ТБ на гимнастических снарядах. Повороты в движении. Акробатика, опорный прыжок, перекладина.	1
33			Повороты в движении. Дев.: акробатика, опорный прыжок.	1
34			Строевые упражнения в движении. Акробатика. Упражнения на силу.	1
35			Перестроения. Акробатика. Упражнения на силу. Перекладина. Упражнения на гимнастической стенке.	1
36			Перестроения. Повороты в движении. Дев.: Упражнения на силу. Акробатика. Юн.: Перекладина. Опорный прыжок.	1
37			Повороты в движении. Д.: Упражнения на силу. Акробатика. Юн.: Перекладина. Опорный прыжок.	1
38			Полоса препятствий. Акробатика. Высокая перекладина.	1
39			Стретчинг. Упражнения на гимнастической стенке. Опорный прыжок.	1
40			Акробатика. Перекладина. Комплекс атлетической гимнастики.	1
41			Повороты в движении. Перекладина. Комплекс атлетической гимнастики.	1
42			Круговая тренировка. Упражнения со скакалкой. Опорный прыжок – зачет.	1
43			Круговая тренировка. Опорный прыжок.	1
			Строевые упражнения. Опорный прыжок– зачет .	

44			Перекладина. Акробатика.	1
45			Полоса препятствий с элементами акробатики.	1
46		Лыжная подготовка	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Попеременный двухшажный ход.	1
47			Строевые упражнения с лыжами. Повороты махом. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход.	1
48			Строевые упражнения с лыжами. Повороты махом. Одновременный бесшажный ход. Переход с хода на ход.	1
49		Волейбол	Совершенствование способов перемещений. Передачи сверху. Подача в заданную зону. Игра.	1
50			Совершенствование способов перемещений. Передачи сверху, в прыжке. Подача в заданную зону. Игра.	1
51			Передачи сверху - приём мяча снизу. Верхняя подача. Развитие силовых качеств.	1
52			Развитие двигательных качеств. Нападающий удар.	1
53			Передача из зоны № 3 - нападающий удар. Приём подачи и розыгрыш мяча. Тактика игры в нападении.	1
54			Передачи и нападающие удары. Приём подачи и розыгрыш мяча. Тактика игры в нападении.	1
55			Передачи в прыжке через сетку. Нападающий удар - блокирование. Приём подачи.	1
56			Передачи в прыжке через сетку, во встречных колоннах. Нападающий удар - блокирование. Приём подачи.	1
57			Совершенствование технико-тактических взаимодействий. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
58			Совершенствование технико-тактических взаимодействий. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
59		Лыжная подготовка	Повороты махом, прыжком. Попеременный двухшажный ход, прохождение дистанции до 4 км.	1
60			Повороты махом, прыжком. Попеременный двухшажный ход, прохождение дистанции до 4 км.	1
61			Коньковый ход. Спуски, подъёмы.	1
62			Переход с попеременного хода на одновременный ход. Коньковый ход. Спуски, подъёмы.	1
63			Прохождение дистанции до 5км. Спуски и торможение «упором».	1
64			Прохождение дистанции до 5км. Спуски и торможение «упором».	1
65			Совершенствование конькового хода. Торможение «плугом». Одновременный бесшажный ход.	1
66			Совершенствование конькового хода. Торможение «плугом». Одновременный бесшажный ход.	1
67			Прохождение дистанции до 6 км свободным ходом.	1
68			Развитие двигательных качеств.	1
			Применение изученных ходов на дистанции 3км.	

69			Совершенствование спусков и подъёмов.	1
70			Прохождение дистанции 3км, 5км.	1
71			Применение изученных ходов на дистанции 3км. Совершенствование спусков и подъёмов.	1
72			Совершенствование перехода с попеременного двухшажного на одновременный бесшажный ход на дистанции 3 – 5 км.	1
73			Прохождение дистанции на результат 3км, 5км.	1
74		Волейбол	Тактика игры в защите. Сброс и приём снизу мяча. Приём подачи, передача в зону № 3. Развитие силовых качеств.	1
75			Тактика игры в защите. Сброс и приём снизу мяча. Приём подачи, передача в зону № 3. Развитие силовых качеств.	1
76			Тактика игры в защите. Сброс и приём снизу мяча. Приём подачи, передача в зону № 3. Развитие силовых качеств.	1
77			Подача на точность – зачёт. Нападающий удар-блокирование, сброс мяча.	1
78			Совершенствование приёма подачи, передачи, нападающих действий. Учебная игра.	1
79			Передача - приём мяча снизу. подача, приём подачи. Тактика игры в защите. Развитие скоростных качеств.	1
80			Комплекс атлетической гимнастики.	1
81			Подача - приём подачи. Тактика игры в нападении. Развитие скоростно – силовых качеств.	1
82			Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Развитие силы, выносливости.	1
83			Совершенствование тактических взаимодействий в игре баскетбол. Развитие силы, гибкости.	1
84			Совершенствование тактических взаимодействий в игре баскетбол. Развитие силы, гибкости.	1
85			Ведение мяча на скорость, с сопротивлением. Броски в прыжке. Учебная игра.	1
86			Ведение мяча на скорость, с сопротивлением. Броски в прыжке. Учебная игра.	1
87			Развитие скоростно - силовых качеств, гибкости.	1
88		Л/ атлетика	Развитие скоростных качеств. Многоскоки.	1
89			Метание набивного мяча. Бег на выносливость с попеременной скоростью.	1
90			Пробегание отрезков с низкого старта. Упражнения для прыжков в высоту. Бег на выносливость с попеременной скоростью.	1
91			Передача эстафетной палочки. Прыжок в высоту способом «перекидной». Равномерный бег до 7минут.	1
			Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег до	

92			10 минут с переменной скоростью.	1
93			Бег на короткие дистанции. Упражнения на гибкость и координацию. Метание мяча по движущейся цели.	1
94			Совершенствование двигательных умений и навыков в играх. Упражнения на гибкость и координацию.	1
95			Тест: бег 3x10м, упражнение на гибкость. Прыжок в высоту. Метание гранаты на дальность.	1
96			Тест: прыжок в длину с места. Прыжок в высоту. Бег 7 - 10 минут.	1
97			Тест: пресс за 60сек, подтягивание. Бег с максимальной скоростью, прыжки в длину на результат.	1
98			Тест: бег 100м. Метание гранаты.	1
99			Тест: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Прыжок в высоту. Бег на выносливость 8 -12 минут.	1
100			Развитие гибкости, силы. Бег на выносливость 8 -10минут.	1
101			Тест: бег 2000 м. Подтягивание из виса лежа.	1
102			Круговая тренировка. Метание гранаты на результат.	1
103			Развитие выносливости, гибкости.	1
104			Прыжок в высоту. Упражнения на гибкость, силу.	1
105			Круговая тренировка по развитию двигательных качеств.	1