

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области,  
реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы,  
«Центр психолого-медико-социального сопровождения «Эхо»



ГБОУ СО «ЦПМСС «Эхо»

---

Согласована 28.08.2017 г.  
Протокол заседания МО №1

Утверждена 28.08.2017 г.  
Приказ №137

## **Физическая культура**

Рабочая программа для обучающихся 8, 10 классов на 2017-2018 учебный год

Составитель: Хорольцева Я.А.,  
учитель первой квалификационной категории

Екатеринбург 2017 г

### **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа ориентирована на обучающихся 8 и 10 классов и составлена на основе следующих документов:

- Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом №1089 от 05.03.2004г. Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (Редакция от 23 июня 2015);
- Закона Российской Федерации «Об образовании» (статья 7);
- Авторской программы основного общего образования по физической культуре (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008);
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ № 26 от 10 июля 2015 г. «Об утверждении СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ»;
- Учебного плана ООО ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо» для глухих обучающихся;

### **Структура документа**

Рабочая программа включает пять разделов:

- пояснительную записку;
- основное содержание и последовательность изучения тем и разделов курса;
- требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре;
- перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения;
- календарно-тематическое планирование.

### **Рабочая программа выполняет две основные функции:**

1. Информационно-методическая функция - позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета.
2. Организационно-планирующая функция - предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации обучающихся.

### **Общая характеристика учебного предмета**

**Целью физического воспитания** является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

### **Решение задач физического воспитания направлено на:**

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре уроки физической культуры дополняются внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, физкультминутки, подвижные перемены, секция «Час здоровья» и т. д.)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- уроки образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- уроки образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- уроки образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решения соответствующих задач на этих уроках, формируют представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются следующие методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.)

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

### **Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

#### **Место предмета в учебном плане**

Программа разработана в соответствии с учебным планом ООО ГБОУ СО ЦПМСС «Эхо» для глухих обучающихся и рассчитана на следующее количество часов:

- в 8 классе – 34 учебные недели, 102 часа в год, 3 часа в неделю;
- в 10 классе – 34 учебные недели, 102 часа в год, 3 часа в неделю.

#### **Содержание курса (общее количество часов - 204)**

##### **Знания о физической культуре.**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной деятельности.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток и физкультурпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.** Игры по правилам: волейбол, баскетбол.

**Прикладно-ориентировочная подготовка.**

Общеспортивная подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие выносливости, силы, координации движений, гибкости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Спортивные игры.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

### **Требования к уровню подготовки выпускников**

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании **8 класса** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- основные этапы развития физической культуры в России;
- упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств;
- правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля;
- основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления;
- понятия темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений;
- содержание нового комплекса УГГ;
- значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки;
- приемы закаливания во все времена года;
- правила одной из спортивных игр.

**Уметь**

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики), 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 11-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 12-14 м д), до 16 м (м).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырок назад в упор стоя на коленях ноги врозь, стойка на голове и руках (мальчики), мост и поворот в упор стоя на одном колене (д).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

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

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании **10 класса** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**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, ведения 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 качеств на занятиях физической культурой;
- особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физическими упражнениями, основы структуры, содержания и направленности;

***Соблюдать правила:***

- личной гигиены и здорового образа жизни;
- организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

***Проводить:***

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания, первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство по виду спорта.

***Составлять:***

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

***Определять:***

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

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы курса**

<b>Учебно-методический комплект для учителя</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лях В.И., Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5 – 9 классы : пособие для учителей общеобразоват. Учреждений / В.И.Лях . – М.: Просвещение, 2011.</li> <li>2. М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. Просвещение, 2002. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации.</li> <li>3. Рабочая программа по физической культуре</li> <li>4. Стандарт основного общего образования по физической культуре</li> <li>5. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»</li> <li>6. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.</li> <li>7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.</li> <li>8. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.</li> <li>9. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.</li> <li>10. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009.</li> </ol>
<b>Литература для обучающихся</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.</li> <li>2. Энциклопедический словарь юного спортсмена</li> </ol>
<b>Материально-техническое обеспечение</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Баскетбольные мячи;</li> <li>2. Гимнастические скамейки;</li> <li>3. Волейбольные мячи;</li> <li>4. Гимнастические маты;</li> <li>5. Футбольные мячи;</li> <li>6. Гимнастический козёл;</li> <li>7. Гимнастический мостик;</li> <li>8. Мячи для настольного тенниса;</li> <li>9. Брусья гимнастические параллельные;</li> <li>10. Мяч набивной;</li> <li>11. Столы для настольного тенниса;</li> <li>12. Гранаты для метания;</li> <li>13. Сетки для волейбола;</li> <li>14. Скакалки;</li> <li>15. Лыжи;</li> <li>16. Стенка гимнастическая;</li> <li>17. Лыжные палки;</li> <li>18. Ботинки лыжные;</li> <li>19. Ракетки для настольного тенниса;</li> <li>20. Навесные турники.</li> </ol>
<b>Учебное оборудование</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учебная доска;</li> <li>2. Столы;</li> <li>3. Компьютер;</li> <li>4. Шкафы.</li> </ol>

### Учебно-тематический план (8 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>84</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>18</b>
2.1	Спортивные игры	12
2.2	Лыжная подготовка	6

### Календарно-тематическое планирование (8 класс)

п/п№	Дата	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
		<b>1 триместр</b>	<b>30</b>
1		Правила безопасности на уроках л/а. Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. Бег 2мин.	1
2		Совершенствовать старт и стартовый разгон. Учет - бег 30м. Бег 4мин.	1
3		Совершенствовать старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Учет -прыжок в длину с места. Бег 5мин. с ускорениями.	1
4		Совершенствование техники прыжка в длину. Бег в медленном темпе до 6мин. с ускорениями по 50 – 60 м.	1
5		Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м.	1
6		Низкий старт. Спортивная ходьба. Повторить технику прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8мин. с ускорениями до 80 м.	1
7		Повторить технику метания мяча с разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 8мин. с ускорениями до 100м.	1
8		Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Учёт в беге на 60м и подтягивании. Бег до 9мин. с ускорениями по 80 – 100м.	1
9		Прыжок в длину с разбега – учёт результата. Совершенствовать метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10мин.	1
10		Учёт техники в метании мяча с разбега. Прыжок в длину. Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза.	1
11		Бег на средние дистанции. Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
12		Остановка после быстрого ведения мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	1
13		Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника .	1
14		Перехват мяча. Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски	1
15		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	

			1
16		Штрафной бросок.Ловля, передача, броски.	1
17		Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1
18		Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол». Метание мяча на дальность. Бег до 5 минут.	1
19		Полоса препятствий. Метание мяча. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	1
20		Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий. Прыжковая подготовка. Метание мяча.	1
21		Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.	1
22		Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.	1
23		Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху.	1
24		Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	1
25		Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»,	1
26		Тренировка в подтягивании, игра «Картошка».	1
27		Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. Итоги четверти.	1
28		Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1
29		Кувьрки вперед и назад. Развитие силы.	1
30		Лазанье по канату в три приема.	1
<b>II триместр 33 часа</b>			
31		Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувьрка вперед слитно (Д).	1
32		Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д).	1
33		Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1
34		Лазанье по канату	1
35		Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д)	1
36		Акробатические упражнения	1
37		Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1
38		Акробатическая комбинация	1
39		Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1
40		Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	1
41		Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	1
42		Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	1
43		Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1
44		Скользющий шаг без палок и с палками	1
45		Попеременный двухшажный ход	1
46		Повороты переступанием в движении	1
47		Подъем в гору скользющим шагом	1
48		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
49		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1

50		Подъем «полуелочкой». Коньковый ход	1
51		Торможение и поворот упором. Соединение из 3-4 элементов.	1
52		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
53		Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход	1
54		Спуски и повороты. Коньковый ход.	1
55		Прохождение дистанции до 4,5км Торможение и поворот упором .	1
56		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	1
57		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
58		Коньковый ход. Эстафеты	1
59		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
60		Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.	1
61		Коньковый ход.	1
62		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
63		Торможение и поворот упором	1
<b>III триместр 39 часов</b>			
64		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
65		Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.	1
66		Коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км	1
67		Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат.	1
68		Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	1
69		Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	1
70		Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)	1
71		Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1
72		Элементы единоборств.	1
73		Захваты рук и туловища.	1
74		Игра «Выталкивание из круга»	1
75		Борьба за предметами (м), акробатика (д) Игра «Перетягивание в парах»	1
76		Игра «Борьба в квадратах»	1
77		Перетягивание каната, в шеренгах	1
78		Игра «Кто сильнее», перетягивание через черту.	1
79		Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1
80		Передачи мяча в тройках с перемещением	1
81		Броски мяча после ведения.	1
82		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2	1
83		Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1
84		Учебная игра в баскетбол.	1
85		Передачи мяча во встречных колоннах.	1
86		Прием мяча снизу после подачи.	1
87		Отбивание мяча кулаком через сетку.	1

88		Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1
89		Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	1
90		Игра по упрощенным правилам.	1
91		Учебная игра в волейбол.	1
92		Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1
93		Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин.	1
94		Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1
95		Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1
96		Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	1
97		Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	1
98		Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин.	1
99		Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1
100		Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения.	1
101		Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	1
102		Учёт по метанию мяча на дальность. Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год.	1

### Учебно-тематический план (10 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.	<b>Легкая атлетика</b>	<b>43</b>
2.	Гимнастика	18
3.	Волейбол	11
4.	Баскетбол	30

### Календарно-тематическое планирование (10 класс)

№ урока п/п	Тема урока	Содержание урока (основные понятия)	Компетенции учащихся (предметные)	Вид контроля за уровнем усвоенного
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метании	требование инструкций.	Текущий
2	Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон.	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	демонстрация стартового разгона в беге на короткие дистанции	Текущий
3	Совершенствование низкого старта. Стартовый разгон.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	демонстрировать технику низкого старта	Текущий
4	Совершенствование техники финиширования.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Текущий
5	Развитие скоростных способностей. Бег на результат (100 м)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Зачет м д «5» -14,5; 16,5 «4» - 14,9; 17,0 «3» - 15,5 17,8
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись».	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.		Тестирование гибкости
7	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и	демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий

		толчки набивных мячей до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 12 – 14 метров.		
8	Прыжок в длину на результат.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	корректировка техники прыжка с разбега.	Зачет м д «5» - 440 390 «4» - 400 370 «3» - 350 340
9	Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	демонстрировать финальное усилие.	Текущий
10	Метание гранаты из различных положений.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега.		Тестирование - челночный бег
11	Метание гранаты на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	демонстрировать финальное усилие.	Зачет м д «5» - 39 20 «4» - 30 15 «3» - 26 11
12	Бег по пересеченной местности.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.		Тестирование бега на 1000 м.
13	Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.		Тестирование бега на 1000 метров.
14	Преодоление горизонтальных препятствий.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	демонстрировать физические кондиции	Текущий
15	Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	демонстрировать физические кондиции	Текущий
16	Совершенствование бега в гору.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.		Тестирование прыжка в длину
17	Совершенствование беговых упражнений.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.	демонстрировать физические кондиции	Текущий
18	Бег 3000/2000 м. на результат	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.	демонстрировать физические кондиции	Зачет м д «5»-15 10.10 «4»-16 11.40 «3»- 17 12.40

19	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	Инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Комплекс ритмической гимнастики.	Фронтальный опрос	Текущий
20	Развитие силы. Вис согнувшись.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: Девушки ( на разновысоких брусьях) – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди; повторение изученного. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
21	Совершенствование поворотов в движении.	ОРУ. Прыжки на 360°, бег спиной вперед.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
22	Совершенствование перестроения из колонны по 1 колонну по 4.	Построение в одну шеренгу, из одной колонны в две. Повороты налево, направо, кругом.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
23	Совершенствование ОРУ с гантелями.	Сгибание и разгибание рук. Рывки руками. Приседания руки в стороны, вперед.		Тестирование сгибания и разгибания рук
24	Совершенствование подъема переворотом.	Подтягивание, выход на одну руку и на две руки. Подъем ног уголком. Вис прогнувшись.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
25	Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине.	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Подтягивание на перекладине.	корректировка техники выполнения упражнений	Зачет м д «5»-12 19 «4»-10 17 «3»-7 15
26	Совершенствование силовых качеств.	ОРУ на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.		Тестирование брюшного пресса
27	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 8.	Построение в одну шеренгу, из одной колонны в четыре. Повороты налево, направо, кругом.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
28	Совершенствование ОРУ в движении.	Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Комплекс ритмической гимнастики	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
29	Совершенствование силовых способностей. Подтягивание на результат.	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
30	Акробатические упражнения. Длинный кувырок через препятствие.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полупагат, стойка на лопатках.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
31	Развитие координационных способностей.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения		Тестирование гибкости

		на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		
32	Кувырок назад из стойки на руках.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
33	Совершенствование стойки на голове и руках. Стойка на руках.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Стока на голове – юноши, стойка на лопатках - девушки.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
34	Совершенствование ОРУ с гантелями.	ОРУ. Специальные упражнения с гантелями.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
35	Комбинация из разученных элементов.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	корректировка техники выполнения упражнений	Зачет Техника выполнения
36	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Текущий
37	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Развитие координационных способностей.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения.		Текущий
38	Совершенствование умения выполнять различные виды подач. Комбинация из передвижений и остановок.	Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	Текущий
39	Совершенствование верхней передачи, приема мяча снизу. Прием мяча двумя руками снизу.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
40	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Выполнять броски правой и левой рукой. Совершенствовать передачу мяча в движении в парах, броски мяча шагом в парах.	корректировка техники выполнения упражнений	Зачет м д «5»-12 10 «4»-9 9 «3»- 7 6
41	Учебная игра в волейбол.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
42	Верхняя передача мяча в парах и шеренгах.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.		Тестирование подачи мяча через сетку

		Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.		
43	Совершенствование навыков игры в 3 касания. Передача мяча со сменой места.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Текущий
44	Совершенствование нападающего удара. Прямой нападающий удар двумя руками снизу.	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	демонстрировать технику.	Текущий
45	Совершенствование нападения через 3-ю зону.	ОРУ. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага.	корректировка техники выполнения упражнений	Зачет м д «5»-8 7 «4»-7 6 «3»- 5 4
46	Совершенствование атакующего удара.	Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий
47	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку.	корректировка техники выполнения упражнений	Учебная игра
48	Инструктаж по технике безопасности при игре баскетбол. Совершенствование стойки, передвижения, поворотов и остановки.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд.	выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке,остановка и повороты)	Текущий
49	Закрепление техники передач двумя руками в движении	Техника передач двумя руками в движении; правила игры. Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	выполнять технические элементы.	Текущий
50	Закрепление техники поворотам в движении	Техника поворотам в движении. Выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине	выполнять технические элементы.	Текущий
51	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от		Тестирование ловли и передачи мяча на время

		груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).		
52	Совершенствование передач мяча двумя руками из-за головы.	Передача мяча сверху двумя руками из-за головы. Выполнять передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди	выполнять технические элементы.	Текущий
53	Развитие двигательных качеств	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами.	выполнять упражнения	Текущий
54	Совершенствование ведения мяча шагом.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий
55	Совершенствование ведения мяча бегом.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Медленный бег до 4 мин. с ведением баскетбольного мяча.	корректировка движений при ловле и передаче мяча	Текущий
56	Усовершенствование ведений мяча. Повторение правил игры в баскетбол.	Комплекс упражнений с мячами. Учебная игра по правилам 5x5 с выполнением заданий по защите и нападению.	выполнять упражнения	Текущий
57	Совершенствование ведений мяча с изменением скорости.	Эстафеты для закрепления техники. Игра 5x5 по упрощенным правилам.	корректировка движений при ловле и передаче мяча	Зачет м д «5»-9,3 10,1 «4»-8,0 8,3 «3»- 7,1 7,7
58	Совершенствование броска мяча. Учебная игра.	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.	выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	Текущий
59	Совершенствование броска мяча в движении. Учебная игра.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	корректировка техники ведения мяча.	Текущий
60	Совершенствование штрафного броска.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	выполнять ведение мяча в движении.	Зачет м д «5»-8 7 «4»-7 6 «3»- 5 4
61	Обучение тактике игры в нападении и защите. Учебная игра.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	действовать в защите и нападении.	Текущий

62	Тактические действия. Совершенствование тактики свободного нападения.	Действия в защите и нападении. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	действовать в защите и нападении.	Текущий
63	Тактические действия. Совершенствование взаимодействия игроков передней линии. Учебная игра.	Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче)	действовать в защите и нападении.	Текущий
64	Совершенствование техники защитных действий.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока).	применять в игре защитные действия	Учебная игра.
65	Обучение технике зонной системы защиты.	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.		Тестирование – челночный бег 3x10 м
66	Совершенствование координационных способностей. Учебная игра.	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	владеть мячом в игре баскетбол.	Текущий
67	Совершенствование передач мяча в тройках.	Упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета с элементами ведения передачи мяча на скорость и правильность выполнения.	владеть мячом в игре баскетбол.	Текущий
68	Совершенствование ведений мяча с изменением скорости и направления.	Повороты туловища, делая движение туловищем на уход в сторону. Изменение направления после трех шагов. Челночный бег 3x10 м с ведением баскетбольного мяча (с передачей о стену на точность в одну сторону).	применять в игре защитные действия	Зачет м д «5»-7,3 8,4 «4»-7,7 8,7 «3»- 8,2 9,7
69	Совершенствование тактических действий игроков в защите и нападении. Учебная игра.	Основные правила игры в баскетбол. Тактика игры в нападении, в защите. Игра в баскетбол 5x5 по правилам.	применять в игре защитные действия	Текущий
70	Совершенствование остановок в два шага.	Подтягивание на низкой перекладине. Медленный бег в черед с ходьбой до 5 мин.	применять в игре защитные действия	Текущий
71	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди.	Техника передачи при встречном беге (совершенствование техники изученной в 8-9кл.). Избежание характерных ошибок при встречном беге. Повторить комплекс упражнений со скакалками		Тестирование прыжки через скакалку
72	Обучение передачи мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.	Силовые упражнения со штангой. Броски мяча из различных исходных положений двумя и одной рукой. Техника броска одной рукой от плеча (совершенствование техники изученной в 8-9кл.)	владеть мячом в игре баскетбол.	Текущий
73	Обучение передачи мяча одной рукой от плеча с отскоком от пола.	Силовые упражнения со штангой. Броски мяча из различных исходных положений двумя и одной рукой. Техника броска одной рукой от плеча (совершенствование техники изученной в 8-9кл.) Учебная игра.	владеть мячом в игре баскетбол.	Текущий

74	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу. Учебная игра.	технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу. выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре	владеть мячом в игре баскетбол.	Зачет м д «5»-10 8 «4»-8 6 «3»- 6 5
75	Закрепление броскам мяча сбоку от щита, штрафной бросок (техника исполнения и на точность попадания).	Вис на перекладине. Броски мяча сбоку от щита, техника исполнения. Штрафной бросок на точность и правильность исполнения. Учебная игра 5х 5 с заданием.	владеть мячом в игре баскетбол.	Текущий
76	Совершенствование бросков мяча с точек, штрафной бросок.	Броски мяча сбоку от щита, техника исполнения. Штрафной бросок на точность и правильность исполнения. Учебная игра 5х 5 с заданием.		Тестирование броска мяча сбоку от щита
77	Учебно-тренировочная игра с заданием.	Повторить ранее изученные способы перемещений, стоек, остановок, передач, бросков мяча. Игра 5х 5 по правилам. Повторить жесты судьи.	владеть мячом в игре баскетбол.	Учебная игра
78	Преодоление горизонтальных препятствий	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	демонстрировать физические кондиции	Текущий
79	Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	корректировка техники бега	Текущий
80	Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	демонстрировать физические кондиции	Текущий
81	Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.	демонстрировать физические кондиции	Текущий
82	Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров.	корректировка техники бега	Текущий
83	Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – на результат. Спортивные игры.	корректировка техники бега	Зачет м д «5»-9.20 10.10 «4»-10.0 11.40 «3»- 11.0 12.40
84	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий
85	Совершенствование высокого старта.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	демонстрировать технику низкого старта	Текущий

86	Совершенствование низкого старта.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	демонстрировать технику низкого старта	Текущий
87	Совершенствование финального усилия.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров.	демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Текущий
88	Эстафетный бег	Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Текущий
89	Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	демонстрировать физические кондиции	Зачет м д «5»-14,5 16,5 «4»-14,9 17.0 «3»- 15,5 17.8
90	Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Текущий
91	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 12 – 14 метров.		Тестирование прыжков в длину
92	Совершенствование метания мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	демонстрировать финальное усилие.	Текущий
93	Совершенствование метания мяча в цель.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.		Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа
94	Совершенствование метания гранаты на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность	демонстрировать отведение руки для замаха.	Зачет м д «5» - 39 20 «4» - 30 15 «3» - 26 11
95	Метание гранаты из различных положений.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега.	демонстрировать финальное усилие.	Текущий
96	Развитие силовых и координационных способностей.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий

97	Прыжок в длину с разбега.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	корректировка техники прыжка с разбега.	Текущий
98	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	корректировка техники прыжка с разбега.	Зачет м д «5» - 440 390 «4» - 400 370 «3» - 350 340
99	Прыжок в длину с места.	Бег в медленном темпе, прыжок в длину с места.		Тестирование гибкости
100	Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	Бег в медленном темпе, специальные беговые упражнения. КУ – бег 30м. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	корректировка техники прыжка с разбега.	Текущий
101	Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Бег в медленном темпе, специальные беговые упражнения. Закрепить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развивать быстроту (бег на 100м).	корректировка техники прыжка с разбега.	Текущий
102	Развитие скоростных способностей. Бег на результат (100 м) Совершенствование беговых упражнений.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.	корректировка техники бега, демонстрировать физические кондиции	Зачет м д «5»-14,5 16,5 «4»-14,9 17,0 «3»- 15,5 17,8

**Контрольные параметры оценки достижения ГОС по физической культуре, класс 10**

Формы контроля	Четверть	1-е полугодие	2-е полугодие	ИТОГО
Тест		9	7	16
Зачет		8	9	17
Учебная игра		1	1	2

