

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

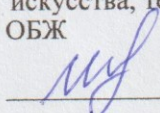
Министерство образования и молодежной политики Рязанской области

Пронский муниципальный район

МОУ "Малинищинская СОШ"

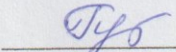


РАССМОТРЕНО  
Методическое объединение учителей  
искусства, технологии, физкультуры и  
ОБЖ

 Шиндякова Л.А.

Протокол №1  
от "29 августа" 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

 Гудкова Т.В.

Протокол №1  
от "30 августа" 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

 Мазин В.Ю.

Приказ №88

от "30 августа" 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 2347369)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 10 класса среднего общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Шиндякова Людмила Алекс  
учитель физической кул

## 1. Планируемые предметные результаты

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;
- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;

**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;
- создать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- формировать умения максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- подготовить к выполнению видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

### Место курса в учебном плане

На курс «Физическая культура» в 10-11 классах отводится 204 ч (3 ч/нед). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Тема	Комплексная программа 10-11 класс	Рабочая программа 10 класс	Рабочая программа 11 класс	Количество контрольных работ	
				10 класс	11 класс
<b>1. Базовая часть</b>	<b>87</b>				
1. Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>				
2. Спортивные игры	21	31	34	4	6
3. Гимнастика с элементами акробатики	18	24	17	8	6
4. <i>Легкая атлетика</i>	21	25	26	8	11
5. <i>Лыжная подготовка</i>	18	22	25	2	3
6. Элементы единоборств	9	-	-		
7. Плавание	-	-	-		
<b>2. Вариативная часть</b>	<b>15</b>	-	-		
8. Связанный с региональными и национальными особенностями	7				
9. По выбору учителя	8				
<b>Всего</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>22</b>	<b>26</b>

#### Тематическое планирование

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", «Элементы единоборств» часы, отведенные на эти разделы отданы на усиление других разделов. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Вариативная часть определена по выбору учителя, часы которой отданы на преподавание раздела «Легкая атлетика» и «Лыжная подготовка».

## 2.Содержание программного материала

### Раздел 1: Основы знаний о физической культуре

#### 1. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.

**Понятия:** физической благополучие, здоровье. Виды благополучия. Составляющие основы здоровья. Основные средства физического воспитания. Физические упражнения для здоровья.

#### 2. Основы организации двигательного режима.

Естественная биологическая потребность человека. Объем суточной двигательной активности. Двигательный режим школьников. Нормы суточной двигательной активности школьников разных возрастов. Примерные схемы режима дня школьника.

#### 3. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.

Ритмическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, слайд-аэробика, велоаэробика, аквааэробика, тренажеры и тренажерные устройства. Основа ритмической гимнастики. Влияние спортивно-оздоровительных систем на организм занимающихся. Тренажеры и тренажерные устройства, применяющиеся в оздоровительной физической культуре.

#### 4. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Знать понятие «олимпийское движение». История Олимпийских игр в Древней Греции. Международный Олимпийский Комитет в древности и в настоящее время. Олимпийское движение России.

#### 5. Физическая культура личности.

Понятие «физическая культура», «личность», «физическая культура личности». Характеристика физической культуры личности. Нравственные и эстетические качества при занятиях физическими упражнениями.

**Раздел 2: Спортивные и подвижные игры:** техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу и волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.

**Баскетбол.** Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Бросок одной и двумя руками в прыжке, броски после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Вырывание и выбивание. Командное нападение, взаимодействие с заслоном. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

**Волейбол:** правила техники безопасности. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом. Блокирование, индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.

**Гандбол:** передача и ловля мяча в тройках. Передача и ловля мяча с отскоком от площадки. Ведение мяча с низким отскоком. Бросок с места. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке. Бросок в падении. Блокирование. Выбивание и отбор мяча. Индивидуальная и коллективная тактика нападения. Индивидуальные тактические действия защитника. Зонная защита. Совершенствование командных защитных действий.

**Футбол:** совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Резаные удары. Удар по мячу серединой лба. Удар боковой частью лба. Удар по мячу серединой лба в прыжке. Остановка катящегося и летящего мяча. Остановка мяча грудью. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча подкатом. Обманные движения (финты). Тактические действия в защите, в нападении.

### **Раздел 3: Гимнастика с элементами акробатики.**

Правила техники безопасности. Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение и совершенствование опорных прыжков: прыжок ноги врозь, прыжок углом. Освоение и совершенствование акробатических упражнений: кувырки, стойка на руках. Развитие физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и силовых. Упражнения для мышц брюшного пресса, для развития силы основных мышечных групп, для развития координационных способностей, для развития подвижности в различных суставах.

**Раздел 4: Легкая атлетика:** правила техники безопасности перед началом занятий, во время занятий и после окончания занятий. Техника эстафетного бега: передача палочки правой и левой рукой на месте, то же в ходьбе, то же в медленном беге. Бег по этапам. Передача в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы» и «прогнувшись». Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Совершенствование техники метания в цель и на дальность: метания в горизонтальные и вертикальные цели. Метание различных снарядов на дальность с разбега. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей, скоростных способностей, координационных и развития выносливости.

**Раздел 5: Лыжная подготовка:** правила техники безопасности перед началом, во время и после окончания занятий. Переход с одновременных ходов на попеременные: прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой. Преодоление подъемов и препятствий: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону, перелазание верхом, сидя и боком, пролезанием, подползанием. Подъемы средней протяженности, длинные подъемы.

Особенность рабочей программы – подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне» (дополнение от 23.12.2014 года к приказу № 373 от 06.10.2009 года «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО»).

### **Критерии оценивания подготовленности учащихся**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

### **Итоговые оценки**

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построения логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;



- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

### **Требования к уровню подготовки**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Знать и понимать:**

- особенности развития избранного вида спорта;
- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
  - педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
  - биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
  - физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
  - возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
  - психофункциональные особенности собственного организма;
  - индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
  - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
  - правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их;
- в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; (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;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

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

- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью; самостоятельной организации активного отдыха;
- выполнение нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне».



### 3.Календарно – тематическое планирование

*10 класс*

Раздел программы		Кол-во часов	по учебным четвертям			
			I	II	III	IV
Знания о физической культуре			в процессе урока			
Гимнастика с элементами акробатики		24	5	8	7	4
Легкая атлетика		25	11		1	13
Лыжная подготовка		22			22	
Спортивные и подвижные игры		31	12	10	1	8
<b>Всего</b>		<b>102</b>	<b>28</b>	<b>18</b>	<b>31</b>	<b>24</b>
№ п/п	Раздел. Тема урока		Кол-во часов	Дата	Корректир.	
<i>I полугодие</i>						
<b>Легкая атлетика</b>						
1 (1)	ТБ на уроках.		1	02.09		
2 (2)	Техника низкого старта		1	03.09		
3 (3)	Техника спринтерского бега.		1	06.09		
4 (4)	Техники бега на длинные дистанции		1	07.09		
5 (5)	Тестирование бега на 1000 с высокого старта		1	09.09		
6 (6)	Техника бега на короткие дистанции		1	13.09		
7 (7)	Тестирование бега на 100 м с низкого старта		1	14.09		
<b>Спортивные и подвижные игры (футбол)</b>						
8 (1)	Совершенствование техники передвижений и остановок		1	16.09		
9 (2)	Совершенствование техники ударов по мячу		1	20.09		
<b>Легкая атлетика</b>						
10 (8)	Тестирование бега на 30 м с низкого старта		1	21.09		
11 (9)	Техника эстафетного бега		1	23.09		
12 (10)	Передача палочки различными способами		1	27.09		
13 (11)	Передача палочки в коридоре		1	28.09		
<b>Подвижные и спортивные игры (волейбол)</b>						
14 (3)	Совершенствование техники приема и передач мяча		1	30.09		

15 (4)	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками	1	04.10	
16 (5)	Прием мяча одной рукой с последующим падением	1	05.10	
17(6)	Прием мяча одной рукой в падении вперед	1	07.10	
18(7)	Передача мяча сверху двумя руками	1	11.10	
19(8)	Контрольный урок по передачам	1	12.10	
20(9)	Совершенствование техники подач мяча	1	14.10	
21(10)	Верхняя прямая подача	1	18.10	
22(11)	Верхняя прямая подача с вращением	1	19.10	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>				
23(1)	Совершенствование строевых упражнений	1	21.10	
24(2)	Тестирование наклона вперед из положения сидя, см	1	25.10	
25(3)	Освоение и совершенствование висов и упоров	1	26.10	
26(4)	Подъем переворотом. Подъем разгибом в сед ноги врозь	1	28.10	
27(5)	Вис согнувшись – вис прогнувшись сзади	1	01.11	
<b>Спортивные и подвижные игры (волейбол)</b>				
28(12)	Совершенствование техники нападающего удара	1	02.11	
29(13)	Прямой нападающий удар	1	15.11	
30(14)	Нападающий удар с переводом	1	16.11	
31(15)	Контрольный урок по нападающему удару	1	18.11	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>				
32(6)	Стойка на плечах из седа ноги врозь	1	22.11	
33(7)	Толчком двух ног вис углом. Тест подтягивание на перекладине	1	23.11	
34(8)	Соскок махом назад. Тестирование прыжка в длину с места	1	25.11	
35(9)	Контрольный урок по висам и упорам	1	29.11	
<b>Спортивные и подвижные игры (волейбол)</b>				
36(16)	Совершенствование техники защитных действий	1	30.11	
37(17)	Блокирование	1	02.12	
38(18)	Индивидуальное и групповое блокирование	1	06.12	
39(19)	Контрольный урок по блокированию	1	07.12	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>				
40(10)	Освоение и совершенствование опорных прыжков	1	09.12	

41(11)	Прыжок ноги врозь. Тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	13.12	
42(12)	Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой	1	14.12	
43(13)	Контрольный урок по опорному прыжку	1	16.12	
<b>Спортивные и подвижные игры (гандбол)</b>				
44(20)	Совершенствование техники ведения мяча	1	20.12	
45(21)	Совершенствование техники бросков мяча	1	21.12	
46(22)	Бросок из опорного положения с сопротивлением защитника	1	23.12	
<b>II полугодие</b>				
<b>Лыжная подготовка</b>				
47 (1)	ТБ на уроках. Подготовка лыжного инвентаря	1		
48-49 (2-3)	Попеременный четырехшажный ход	2		
50 (4)	Попеременный четырехшажный ход	1		
51-52 (5-6)	Переход с попеременных ходов на одновременные	2		
<b>Легкая атлетика</b>				
53 (12)	Тестирование челночного бега 3x10 м, сек	1		
<b>Лыжная подготовка</b>				
54-55 (7-8)	Переход с попеременных ходов на одновременные	2		
56 (9)	Тестирование бега на лыжах 1 км, мин	1		
57-58 (10-11)	Подъем «полуелочкой»	2		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>				
59 (14)	Кувырки, стойка на лопатках	1		
<b>Лыжная подготовка</b>				
60-61 (12-13)	Подъем «полуелочкой»	2		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>				
62(15)	Лазание по канату в два приема	1		

<b>Лыжная подготовка</b>				
63-64 (14-15)	Торможение «плугом»	2		
65 (16)	Тестирование бега на лыжах 2 км, мин	1		
66-67 (17-18)	Поворот «переступанием»	2		
68 (19)	Лазание по канату в два приема	1		
69-70 (20- 21)	Поворот «переступанием»	2		
71 (22)	Подвижные игры на лыжах	1		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>				
72(16)	Броски набивного мяча из различных положений	1		
73(17)	Прыжковые упражнения	1		
74(18)	Опорный прыжок ноги врозь	1		
75(19)	Тестирование прыжка на скакалке 30 сек, раз	1		
76(20)	Тестирование подъема туловища за 1 мин. из положения лежа	1		
<b>Спортивные и подвижные игры (волейбол)</b>				
77(23)	Передача мяча в парах через сетку	1		
78(24)	Верхняя прямая подача	1		
79(25)	Контрольный урок по волейболу	1		
<b>Легкая атлетика</b>				
80(13)	Техника высокого старта	1		
81(14)	Техника высокого старта на оценку	1		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>				
82(21)	Броски набивного мяча	1		
83(22)	Урок круговым методом	1		
84(23)	Комбинации из разученных элементов	1		
85(24)	Упражнения для развития силы	1		
<b>Легкая атлетика</b>				
86(15)	Техника метания гранаты	1		
87(16)	Метание мяча в горизонтальную цель	1		

88(17)	Тестирование метания гранаты	1		
<b>Подвижные и спортивные игры</b>				
89(26)	Игра в гандбол по упрощенным правилам	1		
90(27)	Футбольные упражнения	1		
91(28)	Спортивная игра «Футбол»	1		
92(29)	Спортивная игра в баскетбол	1		
93(30)	Подвижные игры для развития ловкости	1		
94(31)	Подвижные игры и эстафеты	1		
<b>Легкая атлетика</b>				
95(18)	Эстафетный бег	1		
96(19)	Передача палочки сверху -снизу	1		
97(20)	Контрольный урок по эстафетному бегу	1		
98(21)	Совершенствование техники низкого и высокого старта	1		
99(22)	Тестирование бега на 300 м, сек	1		
100(23)	Тестирование бега на 3000 (юн) и 2000 м (дев), сек	1		
101(24)	Совершенствование техники высокого старта	1		
102(25)	Подвижные игры и эстафеты	1		

#### Перечень контрольных работ

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Дата</i>
1.	Тестирование бега на 1000 м с высокого старта, мин	09.09
2.	Тестирование бега на 100 м с низкого старта, сек	14.09
3.	Тестирование бега на 30 м с низкого старта, сек	21.09
4.	Контрольный урок по передачам	12.12
5.	Тестирование наклона вперед из положения сидя, см	25.10
6.	Контрольный урок по нападающему удару	02.11
7.	Тестирование по подтягиванию	23.11
8.	Тестирование прыжка в длину с места, см	25.11
9.	Контрольный урок по висам и упорам	29.11
10.	Контрольный урок по блокированию	07.12
11.	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа	13.12

12.	Контрольный урок по опорному прыжку	16.12
13.	Тестирование челночного бега 3x10 м, сек	
14.	Тестирование бега на 1000 м на лыжах, мин	
15.	Тестирование бега на лыжах на дистанции 2 км, мин	
16.	Тестирование прыжка на скакалке 30 сек, раз	
17.	Тестирование подъема туловища из положения лежа	
18.	Контрольный урок по волейболу	
19.	Тестирование метания гранаты	
20.	Контрольный урок по эстафетному бегу	
21.	Тестирование бега на 300 м с низкого старта, сек	
22.	Тестирование бега на 3000 м (юн) и 2000 м (дев)	

Класс: 11

Раздел программы		Кол-во часов	по учебным четвертям			
			I	II	III	IV
Знания о физической культуре			в процессе урока			
Гимнастика с элементами акробатики		17		9	5	3
Легкая атлетика		26	17			9
Лыжная подготовка		25			25	
Спортивные и подвижные игры		34	10	10		14
<b>Всего</b>		<b>102</b>	<b>27</b>	<b>19</b>	<b>30</b>	<b>26</b>
№ п/п	Раздел. Тема урока		Кол-во часов	Дата	Корректир.	
<b>I полугодие</b>						
<b>Легкая атлетика</b>						
1(1)	Легкая атлетика. ТБ на уроках		1	03.09		
2(2)	Совершенствование техники спринтерского бега		1	06.09		
3(3)	Тестирование бега на 60 м		1	07.09		
4(4)	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»		1	10.09		
5 (5)	Тестирование челночного бега 3x10 м, сек		1	13.09		
6 (6)	Тестирование бега на дистанции 1000 м с высокого старта		1	14.09		
7 (7)	Тестирование бега на 30 м с низкого старта		1	17.09		
8 (8)	Освоение техники эстафетного бега		1	20.09		
9 (9)	Передача палочки вне зоны коридора		1	21.09		
<b>Подвижные и спортивные игры (футбол)</b>						
10(1)	Совершенствование техники стоек, поворотов и остановок		1	24.09		
11 (2)	Совершенствование техники ударов по мячу.		1	27.09		
<b>Легкая атлетика</b>						
12 (10)	Передача палочки на месте, в ходьбе, в беге		1	28.09		
13 (11)	Контрольный урок по эстафетному бегу		1	01.10		
14 (12)	Тестирование бега на 100 м с низкого старта		1	04.10		
15 (13)	Встречная эстафета		1	05.10		



<b>Подвижные и спортивные игры (волейбол)</b>				
16 (3)	Совершенствование техники приема и передачи мяча.	1	08.10	
17 (4)	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением	1	11.10	
18 (5)	Прием мяча одной рукой с падением и перекатом	1	12.10	
19 (6)	Передача мяча сверху двумя руками	1	15.10	
20 (7)	Контрольный урок по передачам	1	18.10	
21 (8)	Верхняя прямая подача	1	19.10	
22 (9)	Верхняя прямая подача с вращением	1	22.10	
23 (10)	Контрольный урок по подачам	1	25.10	
<b>Легкая атлетика</b>				
24 (14)	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	26.10	
25 (15)	Тестирование прыжка в длину с разбега	1	29.10	
26 (16)	Тестирование прыжка в длину с места	1	01.11	
27 (17)	Веселые старты	1	02.11	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>				
28 (1)	Совершенствование строевых упражнений.	1	15.11.	
29 (2)	Повороты в движении, перестроения из колонны по одному	1	16.11	
30 (3)	Совершенствование висов и упоров	1	19.11	
31 (4)	Вис согнувшись- вис прогнувшись	1	22.11	
32 (5)	Тестирование наклона вперед из положения сидя	1	23.11	
33 (6)	Контрольный урок по висам и упорам	1	26.11	
34 (7)	Тестирование подъема туловища за 60 сек, раз	1	29.11	
35 (8)	Техника опорных прыжков	1	30.11	
36 (9)	Прыжок ноги врозь, углом с косого разбега	1	03.12	
<b>Спортивные и подвижные игры (волейбол)</b>				
37 (11)	Совершенствование техники нападающего удара	1	06.12	
38 (12)	Прямой нападающий удар	1	07.12	
39 (13)	Нападающий удар с переводом	1	10.12	
40 (14)	Блокирование: индивидуальное, групповое.	1	13.12	
41 (15)	Совершенствование тактики игры	1	14.12	
42 (16)	Индивидуальные и групповые тактические действия	1	17.12	

43 (17)	Контрольный урок по волейболу	1	20.12	
<b>Баскетбол</b>				
44 (18)	Передача мяча одной рукой снизу, сбоку.	1	21.12	
45 (19)	Приемы обыгрывания защитника	1	24.12	
46 (20)	Совершенствование техники ведения мяча	1	27.12	
<b>II полугодие</b>				
<b>Лыжная подготовка</b>				
47 (1)	Подбор лыжного инвентаря. Техника безопасности	1		
48-49 (2-3)	Совершенствование лыжных ходов	2		
50 (4)	Переход с хода на ход	1		
51-52 (5-6)	Совершенствование техники спусков	2		
53 (7)	Тестирование бега на лыжах на 1 км	1		
54-55 (8-9)	Элементы тактики лыжных ходов	2		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>				
56 (10)	Тестирование отжимания, подтягивания	1		
<b>Лыжная подготовка</b>				
57-58 (10-11)	Распределение сил на дистанции	2		
59 (12)	Тестирование бега на лыжах на дистанции 2 км	1		
60-61 (13-14)	Игры и эстафеты на лыжах	2		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>				
62 (11)	Совершенствование акробатических упражнений	1		
<b>Лыжная подготовка</b>				
63-64 (15-16)	Игры и эстафеты на лыжах	2		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>				
65 (12)	Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках	1		

<b>Лыжная подготовка</b>				
66-67 (17-18)	Приемы борьбы с противниками	2		
68 (19)	Развитие физических качеств	1		
69 -70 (20-21)	Совершенствование техники подъемов и торможения	2		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>				
71 (13)	Кувырки назад, прыжки в глубину.	1		
<b>Лыжная подготовка</b>				
72-73 (22-23)	Подъем «елочкой», торможение «плугом».	2		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>				
74 (14)	Комбинации из ранее разученных приемов	1		
<b>Лыжная подготовка</b>				
75-76 (24-25)	Контрольный урок по подъемам и спускам	2		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>				
77 (15)	Комбинации из ранее изученных элементов	1		
78 (16)	Броски набивного мяча	1		
79 (17)	Тестирование прыжка на скакалке за 60 сек, раз	1		
<b>Спортивные и подвижные игры (баскетбол)</b>				
80 (21)	Совершенствование техники бросков мяча	1		
81 (22)	Бросок одной и двумя руками в прыжке	1		
82 (23)	Броски мяча после шагов и в прыжке	1		
83 (24)	Штрафной бросок одной и двумя руками от головы	1		
84 (25)	Контрольный урок по штрафному броску	1		
<b>Легкая атлетика</b>				
85 (18)	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1		
86 (19)	Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1		
87 (20)	Тестирование прыжка в высоту с разбега	1		
<b>Подвижные и спортивные игры (гандбол, баскетбол)</b>				

88 (26)	Совершенствование ловли и передач мяча	1		
89 (27)	Совершенствование техники ведения мяча	1		
90 (28)	Совершенствование техники бросков мяча	1		
91 (29)	Совершенствование техники защитных действий	1		
92 (30)	Контрольный урок по гандболу	1		
93 (31)	Совершенствование техники защитных действий	1		
94 (32)	Командное нападение, взаимодействие с заслоном	1		
95 (33)	Индивидуальные, групповые и командные действия	1		
96 (34)	Контрольный урок по баскетболу	1		
<b>Легкая атлетика</b>				
97 (21)	Техника метания гранаты	1		
98 (22)	Метание различных снарядов на дальность с разбега	1		
99 (23)	Имитирование метания гранаты	1		
100 (24)	Имитирование бега на дистанции 300 м.	1		
101 (25)	Имитирование бега на дистанции 2000 м	1		
102 (26)	Подвижные игры и эстафеты	1		

**10 – класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

Норматив	Показатели					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30м, сек	4,4	5,1	5,2	5,4	5,8	6,2
Метание гранаты, м.	50	40	35	20	15	10
Бег 1000 м , мин.	3,35	4,00	4,30	4,30	5,00	5,30
Бег 100 м, сек	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Челночный бег 3x10 м, сек	7,3	8,0	8,2	9,7	10,1	10,8
Прыжок в длину с места, см.	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на перекладине из виса, раз. (мал)	12	10	7			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз (дев)				30	25	20
Прыжок со скакалкой, 30 сек, раз.	65	60	50	75	70	65
Поднимание туловища из положения лежа на спине, 60 сек.	52	47	42	40	35	30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Бег на лыжах 1000 м, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,10
Бег на лыжах 2000 м, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Кроссовый бег 3000 м (юноши); 2000 м (девушки)	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10

**11 – класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

Норматив	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м, сек	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 60 м, сек.	8,9	9,1	9,4	9,8	10,0	10,2
Бег 300 м, мин,сек.	55,0	57,0	59,0	1,10	1,17	1,21
Метание гранаты	25	22	20	18	15	13
Бег 1000 м, мин.	3,30	3,50	4,20			
Бег 100 м, сек	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Челночный бег 3x10 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0

Прыжок в длину с места, см.	230	220	200	185	170	155
Прыжок в длину с разбега	4,50	4,30	4,15	4,00	3,80	3,50
Прыжок в высоту с разбега, см.						
Подтягивание на перекладине из виса, раз. (мал)	14	11	8			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз (дев)				25	20	18
Прыжок со скакалкой, 60 сек, раз.	70	65	55			
Поднимание туловища из положения лежа на спине, 60 сек.	55	49	45	42	36	30
Сгибание и разгибание рук, раз	32	27	32			
Наклон вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
Бег на лыжах 1000 м, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2000 м, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30