ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.КАМЫШЛА М.Р.КАМЫШЛИНСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено на заседании МО учителей физической культуры, ОБЖ, технологии и музыки Протокол №____ от «___»_____ 20__ г.	Проверено заместителем директора по УВР _____/Т.М.Трусова/ «27» августа 2021 года	Утверждено приказом директора от 31 августа 2021 г. № 207/1 – од Директор ГБОУ СОШ с.Камышла _____/А.Х.Каюмова /

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ДЛЯ 10 – 11 КЛАССОВ

C=RU, OU=Директор, O=ГБОУ СОШ с. Камышла,
CN=Айсылу Халиуловна Каюмова,
E=kamyshl_sch_kmsh@samara.edu.ru
00b7cb52965f43019a
2021-10-27 15:08:00

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к тематическому планированию по физической культуре для учащихся 10–11 классов

Развернутое тематическое планирование разработано на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 1–11 классов (Лях В. И, Зданевич А. А. – М.: Просвещение, 2012).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 204часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать учебник. Физическая культура: 10–11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2016

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по настольный теннис 10 часов и л/атлетике 5 часов.. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентностного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслотворчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Главной целью школьного образования является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение

рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено

на **достижение следующих целей:**

– Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

– Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

– Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

– Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

– Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004 г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют

Задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов:

– Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.

– Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.

– Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

– Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.

– Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.

– Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

– Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

– Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 87 часов, на вариативную часть – 15 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий часы лыжной подготовки, при безснежной зиме, распределены для занятий спортивными играми и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных лёгкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков.

2. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

10–11 классов

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/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 приемы самомассажа и релаксации;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и 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;

владеть компетенциями: учебно-познавательной**,** личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. При оценивании учащихся учитывать позитивные сдвиги в количественных результатах, участие в спортивной жизни школы, желание заниматься физической культурой.

Предметные результаты изучения

учебного предмета «Физическая культура»

Модули	Какие умения нужно сформировать
Гимнастика с элементами акробатики	– соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений; – выполнять физическую страховку и самостраховку; – выполнять строевые действия в шеренге и колонне; – выполнять акробатические упражнения и комбинации; – выполнять гимнастические упражнения и комбинации; – выполнять упражнения в равновесии; – выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой;

	преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания; переползания; – выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.
Легкая атлетика	– соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; – выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции; – выполнять прыжки в длину и высоту; – выполнять метания малого мяча на дальность; – преодолевать препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.
Спортивные игры	– соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми; – выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю; передачи; ведение; броски; подачи; удары по мячу; остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.

Зимние виды спорта*	– соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видамиспорта; – выполнять передвижения на лыжах одношажными и двухшажными ходами в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы; – выполнять технические элементы лыжного спорта: спуски, подъемы, повороты; – выполнять переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.
Плавание *	– соблюдать правила безопасности в бассейне, при выполнении плавательных упражнений; – выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы; – выполнять повороты кувырком, маятником; – нырять в длину и глубину; – выполнять технические элементы плавания способом кроль на груди в согласовании с дыханием; – выполнять технические элементы плавания способом брасс в согласовании с дыханием; – безопасно действовать в экстремальных ситуациях: освобождаться от захватов и транспортировать утопающегопроплывать учебную дистанцию вольным стилем.

* – с учетом возможностей материально-технической базы образовательной организации

3. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-масовых мероприятий. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол

10–11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

10–11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Настольный теннис

10–11 классы. Терминология. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях настольным теннисом.

Гимнастика с элементами акробатики

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

10–11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14

	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

Компетентный подход определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В первом блоке представлен информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во втором блоке представлен операционный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой

культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как ***общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности***, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщенных способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методики ролевых игр, спортивных игр, единоборств, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т. д.

Учащиеся должны приобрести *умения* по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемый результат и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

Проектная деятельность учащихся – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности, соблюдение последовательности этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой *учебной проектно-исследовательской деятельности* является ее направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках***информационно-коммуникативной деятельности***, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развернутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности.. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию ***информационной компетентности учащихся:*** формирование простейших *навыков*работы с источниками, (картографическими и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придается комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации.

Важнейшее значение имеет овладение учащимися ***коммуникативной компетенцией***: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков ***рефлексивной деятельности*** особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.), оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на ***воспитание*** школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся 9–11 классов к итоговой аттестации по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по аэробике, легкой атлетике.

4.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10–11 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		10		11
1	***Базовая часть***	***88***		***88***
1.1	Основы знаний о физической культуре	*в процессе урока*		
1.2	Спортивные игры волейбол, баскетбол	19		19
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21		21
1.4	Легкая атлетика	27		27
	Лыжная подготовка	21		21
2	***Вариативная часть***	***14***		***14***
2.1	Настольный теннис	8		8

2.2	Легкая атлетика	6		6
3	**Резерв**	**3**		**-**
	ВСЕГО	**105**		**102**

5. НОРМЫ ОЦЕНОК

Зачетные тесты и нормативы по физкультуре для учащихся 11-го класса

НОРМАТИВЫ	**ЮНОШИ**			**ДЕВУШКИ**		
	«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**

Бег 30 м (сек)	4.7	4.9	5.1	5.0	5.5	5.7
Прыжок в длину с места (см)	220	205	190	200	180	170
6-ти минутный бег (м)	1450	1350	1300	1250	1150	1050
Подтягивание (раз)	12	10	8	18	15	11
Бег 100 м (сек)	14.2	14.5	15.0	16.0	16.5	17.0
Прыжок в длину с разбега (см)	460	420	370	380	350	310
Прыжок в высоту (см)	135	130	120	120	115	105
Метание гранаты 700-500 гр (м)	38	30	26	23	18	12

Бег 3000-2000м (мин)	13.0	15.0	16.3	10.0	11.3	12.2
Бег на выносливость (мин)	20	18	16	18	17	15
Гибкость (см)	12	9	5	7	12	14
Поднимание туловища (раз)	52	46	42	-	-	-
Угол в упоре (сек)	8	6	4	-	-	-
Подъём переворотом (раз)	4	3	2	-	-	-
Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	12	10	7	-	-	-
Челночный бег 3х10 м (сек)	8.1	7.9	7.5	9.6	9.3	8.7

Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз).	140	130	120	150	140	130
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд (кол-во раз)	26	22	18	24	21	17

Зачетные тесты и нормативы по физкультуре для учащихся 10-го класса

НОРМАТИВЫ	**ЮНОШИ**			**ДЕВУШКИ**		
	«5»	**«4»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**
Бег 30 м (сек)	4.8	5.1	5.2	5.1	5.6	5.8
Прыжок в длину с места (см)	210	200	180	195	175	165

6-ти минутный бег (м)	1400	1300	1250	1200	1100	1000
Подтягивание (раз)	18	15	11	11	9	7
Бег 100 м (сек)	14.5	14.9	15.5	16.5	17.0	17.3
Прыжок в длину с разбега (см)	440	400	340	375	340	300
Прыжок в высоту (см)	135	130	115	120	115	105
Метание гранаты 700-500 гр (м)	32	26	22	18	13	11
Бег 3000-2000м (мин)	15.0	16.0	17.0	10.1	11.4	12.4

Бег на выносливость (мин)	19	17	15	17	16	14
Гибкость (см)	12	9	5	7	12	14
Поднимание туловища (раз)	50	45	38	-	-	-
Угол в упоре (сек)	5	4	3	-	-	-
Подъём переворотом (раз)	3	2	1	-	-	-
Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	10	7	4	-	-	-
Челночный бег 3х10 м (сек)	8.2	8.0	7.6	9.7	9.3	8.7
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз).	135	125	115	145	135	125

Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд (кол-во раз)	25	21	16	23	20	15

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО_МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

• пособия для учителя:

– Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. – М.: Просвещение, 2009.

– Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

– Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.

– Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.

– Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999.

– Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А.Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003.

– Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004.

– Журнал «Спорт в школе » /приложение к газете 1 сентября/

Журнал «Физическая культура в школе».

7.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10-11 класс (1 полугодие)

№ п/п	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля		Дата проведения	
									план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10
1	**Легкая атлетика**	Биохимические основы тех-ки бега, прыжков, метаний	1	Вводный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50–60 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий			
2-3		Спринтерский бег. Старт.. разгон и бег по дистанции	2	Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий			
4		Финиширование в спринтерском беге	1	Совершенствование ЗУН	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 90–100 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий			
5		Бег 100м на результат	1	Учетный	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Ю.«5» – 13,1; «4» – 13,5;«3» – 14,3: Д.«5» – 16,0;«4» – 16,5; «3» – 17,0	Ю.«5» – 13,7; «4»14, 00;«3» – 146: Д.«5» – 16,5;«4» – 16,9;		

								«3» – 17,5			
6-7		Президентские состязания	2	Тестирования	Тестирование уровня физической подготовленности школьников по программе «Президентские состязания»						
8-9		Прыжок в длину Биохи-мические ос-новы прыжков	2	Изучение нового материала	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	**Уметь** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Текущий				
10		Подбор разбега. Отталкивание в прыжках. Приземление.	2	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Разбег Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Приземление в прыжках Основы прыжков	**Уметь** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Текущий				

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8			9	10
11		Прыжок в длину «согнув ноги»	1	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов	Ю. «5» – 430;«4» – 400;«3» – 380 Д. «5» – 350 см; «4» – 320 см; «3» – 300 см	Ю. «5» – 460;«4» – 430;«3» – 410 Д. «5» – 390 см; «4» – 370 см; «3» – 350 см			
12-13		Метания. Виды метаний.	2	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Т/Б.	**Уметь** метать мяч на дальность с разбега знать технику безопасности.	Текущий				
14		Финальное усилие.	1	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике,	**Уметь** метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий				

15		Метание гранаты	1	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** метать гранату на дальность	«5» –34 м; (21 «4» –30 м; (18 «3» – 24 м,(15	«5» –36 м; 23 «4» –32 м; 19 «3 – 28 м, 16		
16		Кроссовая подготовка	1	Комплексный	Кросс по пересеченной местности. Т/Б. в беге. Развитие выносливости. Распределение сил по дистанции. Финиширование в беге на длинные дистанции.	**Уметь** распределять силы по дистанции, финишировать.				
17		Резервный	1	Учетный	Пробегание в медленном темпе зачетную дистанцию. Развитие выносливости.		Без учета времени Д.-2000м; М.-3000м			
18-19	**Спортивные игры**	Волейбол. Передачи, пер-щения	2	Соверше--ние ЗУН	Инструктаж по ТБ Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Развитие координационных способностей.	**Уметь** выполнять в игре тактико-технические действия	Текущий			
20-22		Передача мяча со сменой мест.	3	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения передачи мяча со сменой мест			
23-24		Верхняя прямая подача мяча	2	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	**Уметь** выполнять в игре тактико-технические действия	Оценка техники выполнения подачи мяча			
25		Тактика игры в защите	1	Комплексный	Расстановка игроков команды защиты. Т/Б в игре. Блокирование мяча. Подбор мяча после отскока от блока. Подстраховка игроков. Двусторонняя игра.	**Уметь** выполнять в игровой ситуации тактико-технические действия				
26		Тактика игры в нападении	1	Комплексный	Выход на ударную позицию. Нападающий удар, обманный удар. Скидывание мяча. Роль пасующего игрока. Двусторонняя	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия				

					игра.					
27		Д-я игра	1	Учетный	Тактика игры. Судейство. Т/Б.	**Уметь** взаимодейс-ать с тов-ми.	Оценка у-й и н-в.			

2 четверть

№ п/п	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля		Дата проведения	
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10
28-30	**Гимнастика**	Висы и упоры. М.-пере кладина. Д. брусья	3	Комбинированный	Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине Угол в упоре. Повтор изученного в 9 кл. размахивание изгибами и подтягиванием. Подъем разгибом. Оборот назад. Развитие силы.	**Уметь**выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, и брусьях.	Текущий.			
31-33		Соскок прогну-сь. Комбинации изранее изучен-х.	3	Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие силы Ю. подтягивание, подъем переворотом. Размахивания. Соскок махом назад. Д. вскок в упор прогнувшись, опускание в вис сидя, вис прогнувшись, переворот в упор. Соскок споворотом	**Уметь**выполнять строевые приемы, Ю.- элементы на переклади- не; Д.- комбинацию на брусьях	Техника выполнения элементов комбинации.			
34		Комбинация из изученных	1	Учетный	Подтягивание на перекладине Угол в упоре. Повтор изученного в 9 кл.		Текущий			

		элементов			Размахивание изгибами и подтягиванием. Подъем разгибом. Оборот назад. Спад дугой вперед махом назад соскок.					
35	**Акробатика. Равновесие.**	Кувырки вперед и назад.Комбинации из эл-тов	1	Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение в движении «разведением и слиянием». ОРУ на гибкость. Ю.длинный кувырок. Кувырок вперед и назад.Стойка на голове с выходом в стойку на руках (с помощью.) равновесие. Д . мост , равновесие. Кувырки . Комбинации из э-в. Ходьба по бревну-повороты -соскок прогнувшись	**Уметь**выполнять строевые приемы, акро-батические элементы Знать Т/Б	Текущий.			
36-37		Стойка на голове и руках.	2	Совершенствование ЗУН	Ю. равновесие в сторону, кувырок вперед -назад, стойка на голове и руках, кувырок прыжок пр-сь. Д. «Ласточка»-кувыров вперед-назад-стойка на лопатках-кувырок в полушпагат-мост	**Уметь**выполнять строевые приемы, акробатические элементы Знать Т/Б	Техника выполнения элементов в комбинации.			
38		Комбинации из эл-тов	1	Учетный	Ю. равновесие в сторону, кувырок вперед -назад, стойка на голове и руках, кувырок прыжок пр-сь. Д. «Ласточка»-кувыров вперед-назад-стойка на лопатках-кувырок в полушпагат-мост	**Уметь**выполнять комбинацию из изученных элементов.				
1		3	4	5	6	**7**	8	9	9	10
39-41		Брусья подъем махом вперед.	2	Совершенствование ЗУН	Т/Б.Ю. И.П. - упор на предплечьях, размахивание,подъем махом вперед, кувырок вперед, сед ноги врозь, перехват, стойка на предплечьях, кувырок вперед,	**Уметь**выполнять комбинацию из изученных элементов.				

					упор , размахивание , соскок махом назад с поворотом на 90 градусов. Д. Вис сидя, толчком одной махом другой-вис прогнувшись, оборот вперед в упор, сед углом рука в сторону, встать, равновесие, соскок махом назад					
42		Комбинация из элемен тов на брусьях	1	Учетный	Т/Б.Ю. И.П. - упор на предплечъях, размахивание,подъем махом вперед, кувырок вперед, сед ноги врозь, перехват, стойка на предплечьях, кувырок вперед, упор , размахивание , соскок махом назад с поворотом на 90 градусов. Д. Вис сидя, толчком одной махом другой-вис прогнувшись, оборот вперед в упор, сед углом рука в сторону, встать, равновесие, соскок махом назад	**Уметь**выполнять комбинацию из изученных элементов.	Техника выполнения элементов в комбинации.			
43-44		Лазание по канату. Прыжки ч-з скакалку	2	Совершенствование ЗУН	Лазание в два и три приема. Техника исполнения. Лазание на выносливость. Прыжки через скакалку. Работа на снарядах по желанию Т/Б	**Уметь**выполнять прыжки через скакалку, лазать по канату.	Текущий. Ю.-140, 130,1105 Д.-145,135, 110			
45-47	Опорный прыжок	Фазы опорного прыжка	3	Совершенствование ЗУН	Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату. Фазы опорного прыжка. Развитие силы Ю.-Опорный прыжок конь в длну; Д. - конь в ширину	**Уметь**выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину	Техника выполнения Высота снаряда Ю.-110см 115см; -11кл Д.-100см 105 см.-11кл			

48		Итоговый	1	зачет	техника прыжка через коня. Прием задолженностей. Подтягивание на перекладине		Итоговый Ю.-11, 9, 7: 12, 10, 8 - 11кл			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10-11 КЛАСС (2 полугодие уроки 49-102)

№ п/п	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля		Дата проведения	
									План	факт
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10
49 1	**Лыжная подготовка**	Способы передвижения на лыжах	1	Вводный Повтор-ие изученного в 8-9 кл.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевая подготовка с лыжами в руках. правила проведения самостоятельных занятий. Способы передвижения на лыжах. Передвижение п\п 2-х шажным ходом. Передвижение	**Уметь** выполнять строевые приемы с лыжами в руках, знать способы передвижения на лыжах.				

					одновременными ходами.					
50 2		Попеременный 2-шажный ход	1	СовершенствованияЗУН	ТБ на уроках лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение п\п2-х шажным ходом от 1200м до 2,700м. Развитие выносливости.	**Уметь** перемещаться п/п 2-х шажным ходом по пересеченной мест-ности с различной скоростью.	Текущий			
51 3		Одновременный бесшаж и однош-ный ход (ст-вый вар-т)	1	Совершенствования ЗУН	Особенности физической подготовки лыжника Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты. Техника перемещения.. Развитие координации, выносливости. Эстафеты.	**Уметь** Выполнять стартовый вариант 1вр 1ш -го хода. Знать особенности физической подготовки лыжника	(оттал-кивание палками). Текущий			
52-53 4-5		Переход содновременных ходов на п/п-ые.	2	Совершенствования ЗУН	Одновременный одношаж-ный старто-вый и основ-ной вар-ты. Т/безопасности при перемещении по дистанции. Перемещение изученными способами от2000 до 3500 метров.	**Уметь** выполнять согласованные движения рук при перемещении изучаемыми способами	Текущий			
54-55		Подъем в гору скользящим шагом	2	Совершенствования ЗУН	Подъем в гору скользящим шагом Т/безопасности при торможениях. Прохождение	**Уметь** выполнять спуски в различных стойках, подъем в гору	Текущий	.		

6-7					дистанции от 2300 до 4000 метров. Т/Б-ти при преодолении подъема.	скользящим шагом				
56-57 8-9		Преодоление препятствий. Основные элементы тактики в лыж-ных гонках.	2	Совершенствования ЗУН	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции. Преодоление чащебного участка.. Т/Б-ти при прохождении дистанции	**Уметь** преодолевать естественные препятствия, знать основные элементы тактики в лыжных гонках.	Текущий			
1		3	4	5	6	7	8		9	10
58-61 10-13		Горнолыжная техника	4	Совершенствования ЗУН	Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км	**Уметь** выполнять повороты и торможения при спуске с о склонов, проходить дистан-цию до 3000м	Текущий			
62-65 14-17		Коньковые хода	4	Закрепления ЗУН	Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3,500м	**Уметь** перемещаться коньковым ходом. проходить дистанцию до 3500м	Текущий			

66-68 18-20		Переход с хода на ход	3	совершен-ствования ЗУН	ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	**Уметь** переходить с хода на ход; преодолевать дистанцию по самочувствию	Текущий			
69 21		Прохождение зачетной дистанции	1	Контроля	Прохождение дистанции без учета времени. Развитие выносливости. Т/Безопасности при прохождении дистанции.	**Уметь** проходить дистанцию: д-3000м; ю-5000м	5» –3-5 км ; «4»-2,5-4км; «3»-2–2,8 км.			
70 22	Спортивные игры Волейбол	Передача мяча сверху 2-мя руками в парах и тройках.	1	Повторения ЗУН	ТБ на уроках волейбола Основные правила игры в волейбол и «пионербол». Терминология технических приемов игры в волейбол.Передача мяча сверху 2-мя руками. Развитие координационных способностей.	**Уметь** выполнять передачу мяча сверху 2-мя руками				
71 23		Передача мяча снизуу 2-мя руками после перем-я вперед	1	Комбинированный	ТБ на уроках волейбола Основные правила игры в волейбол и «пионербол».Передача мяча сверху 2-мя руками после перемещения вперед. Развитие	**Уметь** выполнять передачу мяча снизу после перемещения вперед.	Текущий			

					координационных способностей. Двусторонняя игра в волейбол					
72 24		Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку	1	Совершенствования	Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей. Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. Двусторонняя игра. Т/Б в игре.	**Уметь** выполнять передачу мяча снизу после перемещения вперед; передачу мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку.	Текущий			
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10
73 25		Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки	1	Комбинированный	Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей. Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки Т/Б в игре. Дусторонняя игра.	**Уметь** отбивать мяч кулаком у верхнего коая сетки.	Текущий			
74 26		Прием мяча отраженного сеткой	1	Комбинированный	Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Прием мяча отраженного сеткой. Т/Б	**Уметь** отбивать мяч кулаком у верхнего коая сетки; принимать мяч отраженного сеткой.	Текущий			

					в игре. Дусторонняя игра.					
75-77 27-29		Верхняя прямая подача. Нападающий удар и блокирование	3	Комбинированный	Верхняя прямая подача. Прием подачи, передача к сетке в зону 3, передача в зону 4, 2, нападающий удар или передач мяча на сторону соперника в прыжке. Двусторонняя игра. Техника безопасности в игре.	**Уметь** выполнять верхнюю прямую подачу мяча, принимать снизу двумя руками, передавать в зону 3 с посл пер-чей в зону 2 и 4.	Текущий			
78 30		Индивидуальные и командные действия в нападении и защите	1	Комбинированный	Индивидуальные и командные действия в нападении и защите Верхняя прямая подача. Прием подачи, передача к сетке в зону 3, передача в зону 4, 2, нападающий удар или передач мяча на сторону соперника в прыжке. Двусторонняя игра. Техника безопасности в игре.	**Уметь**взаимодействовать в игре выполнять технические действия.	Итоговый			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10-11 КЛАСС (4 четверть уроки 79-102)

№ п/п	Раздел пр-мы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч-ся	Вид контроля		Дата	
									План	факт

1	2	3	4	5	6	7	8		9	10
79 1	Спортивные игры	Настольный теннис. Правила игры	1	Комбинированный	ТБ на уроках спортивных . Основные правила игры в Настольный теннис. Передача мяча в парах, после перемещения вперед в колонах и тройках. Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра.	**Уметь** выполнять передачи мяча, принимать мяч . Знать правила игры	Текущий			
80-82 2-4		Действия игроков в защите	3	Комбинированный	Передача мяча в сторону игрока. Т/Безопасности . Развитие координационных способностей, ловкости Двусторонняя игра.	**Уметь** выполнять передачи теннисного мяча в движении.	Текущий			
№ п/п	Раздел пр-мы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности уч-ся	Вид контроля		Дата	
									План	факт
1	2	3	4	5	6	**7**	8		9	10
83-85 5-7		Действия игроков в нападении. Удары по мячу.	3	Комбинированный	Удары по мячу (далекие, высокие, диагональные). Действительный удар. Перебегание из города в город. Тактика и взаимодействие игроков Развитие координационных способностей. Двусторонняя	**Уметь** выполнять удары по мячу, перемещаться, меняя направление движения (от мяча)	Текущий			

86 8		Тактика игры в защите и нападении.	1	Итоговый	Удары по мячу (далекие, высокие, диагональные). Тактика игры в защите и нападении. Передвижениее Т/безопасности в игре. Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра.	**Уметь** взаимодействовать с товарищами в игре Выполнять подачу и удары по мячу	Текущий			
87 9	**Легкая атлетика**	Низкий старт. Спринтерский бег.	1	Изучение нового материала	Низкий старт до 20–30 м, бег с ускорением 40–50 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	**Уметь** правильно принимать положение низкого старта. Выбегать со старта				
88 10		Стартовый разгон	1	Закрепление ЗУН	Низкий старт набор скорости (пробегание 30 м), бег с ускорением 70–80 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	**Уметь** выполнять СБУ. Принимать низкий старт и выбегать с низкого старта	Текущий			
89 11		Бег по дистанции на 100м	1	Комбинированный	Высокий старт до 20–30 м, бег с ускорением 80-100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Текущий			

					Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.					
90 12		Бег100	1	Учетный	Специальные беговые упражнения, Бег на результат 100 м. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Игра Лапта.	**Уметь** пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	М-«5»-14,2 «4»14,5«3»15,0; Д«5» 16,2; «4»16,5;«3»17,5			
91 13		Прыжок в длину с разбега.	1	Изучение нового материала	Обучение подбору разбега в прыжках в длину Прыжок с 7–9 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** подбирать разбег в прыжках в длину.				
92-93 14-15		Прыжки в длину Метание гранаты	2	Комбинированный	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега.. ОРУ. СБУ. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств	**Уметь** прыгать в длину с разбега, метать гранату на дальность.				
94 16		Прыжок в длину с разбега	1	Учетный	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» на результат и технику выполнения. Подвижная игра — Лапта.	**Уметь** прыгать в длину с разбега,	Техника вып-ния прыжка в длину			

95-96 17-18		Метание гранаты на дальность. Финальное усилие.	2	Комбинированный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты на дальность. Пробегание дистанции до 2500м в медленном темпе развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	**Уметь** метать мяч с разбега. Пробегать в медленном темпе до 2,5 км	Техника выполнения метания гранаты			
97 19		Метание гранаты на дальность.	1	Учетный	ОРУ. Метание мяча в цель и на дальность. Т /безопасности при метании мяча. Бег в равномерном темпе до 2700 м. Развитие выносливости скоростно-силовых качеств.	**Уметь** метать мяч на дальность с 3-5 шагов разбега	Техника выполнения метания гранаты			
98 20		Кроссовая подготовка.	1	Комбинированный	Равномерный бег 15 минут.. Техника бега по пересеченной местности. Дыхание при беге, безопасность во время бега. Подвижные игры. Развитие выносливости	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 минут	Текущий			
99-100 21-22		Распределение сил по дистанции	2	Комбинированный	Бег 1000м Равномерный бег 15 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	**Уметь** распределять силы по дистанции, бегать в равномерном темпе до 20 минут	Бег 1000 м (контроль)			
101		Бег на выносливость		Комбинированный	Бег 2000 и 3000м на результат. Т/Безопасности	**Уметь** пробегать 3000м- Ю, и 2000м	11кл. Ю 13,00; 15,00; 16,20; Д			

23			1		при беге. Распределение сил по дистанции.	Д10 кл - 10,10;11,40;12,40	10,00;11,30;12,20			
102 24		Игры по выбору учащихся	1	Подведение итогов работы.	Равномерный бег 20 минут. Подвижные игры по выбору учащихся. Развитие выносливости, ловкости.		Итоговый			
103-105	РЕЗЕРВ для 10 класса		3							