Рассмотрено
на заседании МО
протокол № 1 от «30» августа 2017 г
Руководитель МО
_____Цыплакова С.В.

Согласовано
зам. директора по УВР
_____И.А.Окутина

Утверждаю
директор МБОУ СОШ №30
_____ Н.В.Сухова

Рабочая программа
по физической культуре
для 10-11 классов
(период работы по программе 2017-2019 гг)

Составили: учителя физической культуры МБОУ СОШ №30
Цыплакова С.В., Парахин С. В, Здунюк А.А., Авдеева С.А.,
Рыбакова Е.В.

г. Хабаровск

2017 г.

Пояснительная записка
по физической культуре
для учащихся 10- 11 классов

Рабочая программа составлена на основе Примерной программы среднего общего образования по физической культуре, учебное издание Матвеев А. П. Физическая культура для 10 – 11 классов. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева – М.: Просвещение,2011

Рабочая программа является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Логика изложения и содержание рабочей программы основана также на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации:

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993).

Выбор данной программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной технической базы и расположением данного учебного учреждения.

Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа имеет целью - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

**укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

**формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:

**освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

**обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

**воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

•реализацию *принципа вариативности,* который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

•реализацию *принципа достаточности и сообразности,* определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

•соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

•расширение *межпредметных связей,* ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

•усиление *оздоровительного эффекта,* достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 10- 11 классах выделяется 3 учебных часа в неделю - 102 часа в учебном году.

В программе А.П. Матвеева 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 или наоборот, а также игры народов севера). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Оздоровительное направление- ориентированное на целенаправленное укрепление здоровья обучающихся, углубленное развитие физических качеств и способностей, оптимизацию работоспособности и предупреждение заболеваемости: на ступени основного общего образования – воспитание привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения ;

Спортивное направление- характеризуется углубленным освоением обучающимися по таким направлениям как баскетбол и волейбол предусмотренных образовательной программой по физической культуре, позволяющая активно включаться в соревновательную деятельность, использовать в организации активного отдыха и досуга;

Общеразвивающее направление – ориентируется на расширенное и углубленное освоение обучающимися отдельных тем и разделов программы, основам технических и тактических действий, приемами и физическими упражнениями из различных видов спорта и подвижных игр.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В10- 11 классах единоборства заменяются разделами лёгкой атлетики и кроссовой подготовки. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один (два) час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего усвоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачёт.

В настоящем календарном планировании реализованы требования федеральных законов: «Об образовании», «О физической культуре и спорте в Российской федерации». Содержание учебного материала подобрано в соответствии с возрастно – половыми особенностями учащихся, материально – технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион, тренажерный зал), видом учебного учреждения и региональными климатическими условиями. Календарно - тематическое планирование составлено с учетом принципа достаточности и сообразно структурной организации физкультурной деятельности, содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы. Содержание программного материала по параллелям:

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Новизна рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы . Программа ориентирована на воспитание у учеников второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями. При организации процесса обучения в раках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения:

- развивающее обучение;
- информационно- коммуникативные;
- личностно-ориентированное;

- игровые;
- здоровьесберегающие.

Естественные основы

10- 11 классы : Двигательный режим и его влияние на функциональное состояние и работоспособность, основные формы его организации и планирования (в течении дня недели и месяца). Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха, их положительное влияние на умственную и физическую работоспособность. Способы регулирования физических нагрузок при выполнении физических упражнений.

Социально-психологические основы

10- 11 классы : Правила личной гигиены, оказание первой доврачебной помощи (при потертости, ушибах и переломах, пищевых отравлениях, укусах насекомых и змей, обморожении и ожогах).

Культурно-исторические основы

11 классы : История зарождения современных Олимпийских игр. История олимпийского движения в России и ее выдающиеся спортсмены. Туризм как форма соревновательной деятельности и активного отдыха, характеристика его видов и разновидностей.

Приёмы закаливания

10- 11 классы : Виды закаливания и влияние на организм человека.

Волейбол

10-11 классы : Упражнения без мяча : стойка волейболиста, нападающий удар по мячу. Упражнения с мячом : верхняя и нижняя передача мяча на месте, с продвижением в перед, в парах, прием мяча снизу двумя руками и от груди. Тактические действия : передача сверху двумя руками, кулаком снизу и кулаком у верхнего края сетки. Спортивные игры: пионербол, японский волейбол, волейбол по правилам. Прикладные действия : игра по упрощенным правилам на различном грунте, разновидности игры в волейбол (котел). Специально развивающие упражнения.

Баскетбол

10- 11 классы : Упражнения без мяча : основная стойка, перемещение в основной стойке, с изменением скорости и направления движения, остановка прыжком после ускорения, остановка в шаге. Упражнения с мячом : передачи мяча различными способами, ловля после отскока мяча от любой поверхности, ведение мяча в различных направлениях и интенсивностью . Тактические действия: индивидуальные и групповые. Спортивные игры : мини- баскетбол, баскетбол

по упрощенным правилам. Прикладные действия: разновидности игры в баскетбол. Специально – развивающие упражнения.

Гимнастика

10- 11 классы : Организующие команды и приемы. Кувырки, стойки, опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне, прикладные упражнения, специально- развивающие гимнастические упражнения.

Лёгкая атлетика

10-11 классы : Старты : низкий, высокий с различных положений. Финиширование. Бег – 30,60м, 1000м, 6 – мин , кроссовый, эстафетный. Прыжки в высоту, в длину, с места. Метание малого мяча на дальность и др. способами. Челночный бег 3х 10м, эстафетный бег 4х 100м. Специальные и общеразвивающие упражнения. Бег по пересеченной местности, бег с препятствиями. Походы.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

- Скоростные способности : бег – 30м, 60м .(м/д).
- Силовые способности : прыжок в длину с места, отжимание (кол-во раз), поднимание туловища (кол-во раз)(М/Д).
- Способности к выносливости : вис на согнутых руках (с), 6 – минутный бег.
- Способности к координации : последовательное выполнение 5 кувырков (с), челночный бег 3х10м (с). (М/Д).
- Уметь демонстрировать физические кондиции при выполнении норм ГТО;

Задачи ФВ учащихся 10-11 классов направлены :

- Расширение двигательного опыта за счёт овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья.
- Совершенствование функциональных возможностей организма
- Воспитание индивидуальных и коллективных взаимодействий, психических черт и особенностей в общении.
- Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения.
- Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социальной ориентированной направленностью.
- Соотнесённость с базисным учебным планом общеобразовательных учебных учреждений .
- Направленность на реализацию принципа вариативности , задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно- половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса .
- Объёмность и многообразие знаний , средств и форм физкультурной деятельности.

- С учётом принципа достаточности и сообразно структурной организации физкультурной деятельности, содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы
- Учебное содержание каждое из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному , что задаёт определённую логику в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок. В случае, если учащийся пришел на урок не подготовленным (без спортивной формы).

* Освобожденные от практических занятии учащиеся получают индивидуальные задания, от 3 до 5 в четверти (сообщения, рефераты, кроссворды, презентации, проекты).

Распределение программного материала
на 2018 – 2019 учебный год.
для 10- 11 классов.

Программный материал	**1четверть**	**2четверть**	**3четверть**	**4четверть**
Основы знаний:				
* Естественные основы	1 ч		1 ч	
* Социально-психологические основы		1 ч		1 ч
* Культурно-исторические основы	1 ч			
* Приёмы закаливания		1 ч		
1. Легкая атлетика	12 ч			9 ч
2. Баскетбол	10 ч		15 ч	
3. Волейбол			14 ч	11 ч
4. Гимнастика		12ч		
Вариативная часть				
5. Подвижные игры .	По ходу урока	5 ч	По ходу урока	По ходу урока
6. Комплекс ГТО , О.Ф.П.	По ходу урока	5 ч	По ходу урока	По ходу урока
Количество часов всего : (99 ч)	24 ч	24 ч	30 ч	21ч

Литература:

1. Физическая культура. Сборник программно-методических материалов. Хабаровский краевой институт переподготовки и повышения квалификации педагогических кадров. Хабаровск, 2016.
2. Физическая культура. 10 – 11 кл./ Под редакцией М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2014.
3. А. П. Матвеева. Методика физического воспитания учащихся. 10-11 кл. М.: Просвещение, 2015.
4. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 кл./ Под ред. А. П. Матвеева - М.: Просвещение, 2014.
5. Сборник вопросов и ответов для подготовки к государственным аттестационным экзаменам по физической культуре (основная и средняя школа). Сост. А. П. Матвеев. – М.: Владос, 2015
6. Гуревич И. А. 300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию, Минск, 2015.
7. Спортивные игры – учебник для ВУЗ, М. 2015.

Календарно - тематическое планирование для учащихся 10 11 классов
1 четверть (теория 2 ч + легкой атлетики 12 ч + баскетбол 10 ч) = 24 часа .

№ п/п	Наименование разряда программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требование к уроку подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З.	Дата проведения
1. (1)	Основы знаний.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу и легкой атлетике. Теория: «История зарождения Олимпийского движения в России».	1	Вводный урок.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу и легкой атлетике. «История зарождения Олимпийского движения в России». Ознакомить учащихся с программным материалом на год. Повторить правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики и баскетбола. Историю Олимпийских игр.	Фронтальный опрос	Комплекс ОРУ №2	
2. (2)	Легкая атлетика.	Разучить комплекс О.Р.У. строевая подготовка. Техника «высокого старта».	1	Изучение нового материала .	Разучить новый комплекс О.Р.У на месте. Бег в медленном темпе до 500м. специально беговые упражнения. Разучить технику «высокого старта» (на месте, на отрезках). Провести эстафеты на закрепление навыков бега и развитие скоростных способностей.	Уметь выполнять технику высокого старта	Текущий	Отжимание 2х10 дев. 2х15 мал	
3. (3)		Техника «высокого старта» пробегание отрезков по 30,60метров (финиширование).	1	Совершенствование ЗУН	Бег в медленном темпе до 500 метров. Специально беговые и прыжковые упражнения. Техника высокого старта. Пробегание отрезков по 30, 60 метров. Развитие физических качеств через О.Ф.П. 2х10,15 раз.	Уметь выполнять технику высокого старта.	Текущий	Отжимание 2х10 дев. 2х15 мал	
4. (4)		Бег до 500м. Техника «низкого старта». Учет бега на 30 м .	1	Комплексный.	Бег в медленном темпе до 500м. Разучить технику «низкого старта» (выбегание со старта, бег по дистанции, финиширование) . Учет бега на 30 м. Специально беговые упражнения. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять технику низкого старта.	Таблица результатов (см. приложение)		
5. (5)		Бег до 800 м. Прыжок в длину с места. Учет бега на 60 м	1	Комплексный	Развитие у учащихся выносливости, бег до 800 метров. Специально прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места (отталкивание, работа рук и приземление). Бег 60 метров на время. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции и технику прыжка.	Таблица результатов (см. приложение).	Упражнение лягушка 2х10,15 раз.	

6. (6)	Легкая атлетика.	Бег до 750 метров. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Изучение нового материала	Бег в медленном темпе до 750метров. Специально прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Провести эстафеты с перепрыгиванием и преодолением препятствий. Развитие физических качеств через О.Ф.П. 2х 10, 15 раз.	Уметь выполнять технику прыжка в длину с разбега.	Текущий	Отжимание 2х10,15 раз	
7. (7)		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 12-15 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места.	1	Комплексный	Бег в медленном темпе до1000 метров. Специально прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег, подбор толчковой ноги, постановка на брусок отталкивание и приземление). Метание мяча на дальность с места. Провести эстафеты на закрепление навыков метания «Точно в цель».	Уметь выполнять технику метания мяча.	Текущий	Кенгуру 2х8 раз.	
8. (8)		Метание мяча с места и с разбега на дальность. Учет бега на 1000 м.	1	Контрольный	Бег в медленном темпе до 500 метров. Специально беговые упражнения. Метание мяча с места и разбега на дальность – 1 отделение. 2- отделение Учет бега на 1000 м. Спортивные игры.	Уметь выполнять технику метания мяча.	Таблица результатов (см. приложение)	Кенгуру 2х 8 раз.	
9. (9)		Специально беговые и прыжковые упражнения. Эстафетный бег 4х100м. Зачет: прыжок в длину с места .	1	Контрольный	Развитие выносливости бег до 800 метров. Специально беговые и прыжковые упражнения. Эстафетный бег 4х 100 м (на месте, отрезки по 30 метров , по этапам). Зачет: прыжок в длину с места. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять технику передачи эстафетной палочки и прыжок в длину с места.	Таблица результатов (см. приложение)		
10. (10)		Развитие физических качеств через О.Ф.П. Спортивные игры.	1	Комплексный	Бег в медленном темпе до 3 мин. Развитие физических качеств через О.Ф.П. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Текущий	Кенгуру 2х8 раз.	
11. (11)		Развитие у учащихся выносливости. . Техника челночного бега 3х10м.	1	Изучение нового материала	Развитие у учащихся выносливости (бег в медленном темпе 3 мин). Специально беговые упражнения. Техника челночного бега 3х 10 м. Провести эстафеты на закрепление полученного навыка « Бег с касанием линий», « Вызов номеров».	Уметь демонстрировать технику челночного бега.	Текущий		

12. (12)	Легкая атлетика	Техника челночного бега 3х10м (поворот и выход из поворота). Метание мяча в цель с 5 - 6м.	1	Совершенствование ЗУН	Бег в медленном темпе до 3мин. Специально беговые упражнения. Закрепить технику челночного бега 3х10м. Метание мяча в цель с 5-6м. Развитие физических качеств. Провести эстафеты на закрепление навыка метания.	Уметь выполнять технику метания мяча.	Текущий		
13. (13)		Бег до 3 мин. Учет челночного бега 3х10 м. Развитие физических качеств.	1	Контрольный	Развитие выносливости, бег в медленном темпе до 3 мин. Специально беговые упражнения. Челночный бег 3х10м на результат. Развитие физических качеств через О.Ф.П.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Таблица результатов (см. приложение).	Отжимание 2х10,15 раз	
14. (14)	Баскетбол	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Техника ведения мяч в шаге и беге. Эстафеты.	1	Изучение нового материала	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Строевая подготовка. Упражнения в парах на развитие координационных способностей. Разучить технику ведения мяча в шаге и беге. Эстафеты на закрепление навыков ведения мяча.	Уметь выполнять технику ведения мяча.	Текущий	Кенгуру 2х 8 раз.	
15. (15)		Ведение мяча в шаге и беге с изменением направления и интенсивностью. Двухсторонняя игра на одно кольцо.	1	Комплексный	Разминка в ходьбе и беге различной интенсивности. Упражнения с мячами в парах на месте и в движении. Ведение мяча в шаге и беге с изменением направления и интенсивностью. Двухсторонняя игра на одно кольцо. Развитие физических качеств через О.Ф.П.	Уметь выполнять технику ведения мяча.	Оценить технику ведения мяча	Отжимание 2х10,15 раз	
16. (16)		Ведение мяча по разметке с различной интенсивностью. Зачет: отжимание	1	Комплексный	Упражнения с мячами на месте и в движении. Закрепление техники ведения мяча с различной интенсивностью и направлению и по разметки . Игра на одно кольцо. Зачет : отжимание	Уметь демонстрировать технику ведения мяча	Таблица результатов (см. приложения)	Сгибание , разгибание рук в упоре сзади 2х10,15раз	
17. (17)		Упражнение на скакалке. Комбинирование элементов ведения мяча в различном направлении и интенсивностью.	1	Совершенствование ЗУН	Упражнение на скакалке. Развитие координационных способностей, упражнения в парах на месте и в движении. Комбинирование элементов ведения мяча в различном направлении и интенсивностью. (работа в парах, тройках и четверках). Игра в баскетбол на одно кольцо по упрощённым правилам.	Уметь демонстрировать технику ведения мяча.	Текущий		

18. (18)		Техника ловли и передачи мяча от груди двумя руками. Развитие физических качеств.	1	Комплексный	Упражнения в парах на развитие координационных способностей. Разучить технику ловли и передачи мяча от груди двумя руками. Закрепить технику ведения мяча в беге с различной интенсивностью и направлением. О.Ф.П. 2х10,15 раз	Уметь демонстрировать технику ловли и передачи мяча.	Оценить технику ведения мяча в шаге и с изменением направления	Сгибание и разгибание рук в упоре сзади 2х10,15р	
19. (19)		Техника ловли и передачи мяча (в двойках, тройках и четверках) на месте и с продвижением вперед. Двухсторонняя игра	1	Совершенствование ЗУН	Упражнение на скакалке. Упражнения в парах на месте и в движении. Техника ловли и передачи мяча (в двойках, тройках и четверках) на месте и с продвижением вперед. Совершенствование технике ведения мяча в беге с изменением направления. Двухсторонняя игра .Развитие физических качеств.	Уметь демонстрировать технику ловли и передачи мяча.	Текущий	Сгибание и разгибание рук в упоре сзади 2х10,15р	
20. (20)	Баскетбол	Бег с различной интенсивностью и направлением. Принять зачет подтягивание. Стритбол на одно кольцо.	1	Совершенствование ЗУН	Бег с различной интенсивностью и направлением. Строевая подготовка. Принять зачет подтягивание: 1 – отделение – девочки (зачет подтягивание на низкой перекладине),2 – отделение – мальчики (игра стрит бол) . по окончанию работы смена отделений.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Таблица результатов (см. приложения)		
21. (21)		Упражнения с мячами. Броски мяча по кольцу после ведения. Развитие физических качеств. Игра «33».	1	Совершенствование ЗУН	Упражнения с мячами на месте и в движении.. Броски мяча по кольцу после ведения. Развитие физических качеств. Игра «33».	Уметь демонстрировать технику передачи мяча.	Текущий	Упражнения на скакалке 2х80,100 раз.	
22. (22)		Упражнения на скакалке. Броски мяча по кольцу с различных точек. Игра «33».	1	Совершенствование ЗУН	Упражнения на развитие координации (скакалка). Закрепить технику бросков мяча после ведения. Совершенствовать технику бросков с различных точек (семь точек, до полного попадания) . Закрепить данный навык на игре «33»	Уметь демонстрировать технику бросков мяча по кольцу.	Текущий	Упражнения на скакалке 2х80,100 раз.	
23. (23)		Упражнения с мячами на месте и в движении. Штрафные броски. Двухсторонняя игра.	1	Совершенствование ЗУН	Упражнения с мячами на месте и в движении. Штрафные броски (работа в отделениях на время со сменой колец) Двухсторонняя игра (на одно кольцо мальчики, другое девочки). Развитие физических качеств.	Уметь демонстрировать технику бросков мяча по кольцу	Оценить штрафные броски		

24. (24)	Основы знаний.	Подведение итогов четверти. Теоретические сведения: «Здоровье и здоровый образ жизни».	1	Изучение нового материала .	Подведение итогов четверти. Теоретические сведения по теме : «Здоровье и здоровый образ жизни». Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.	Раскрыть понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.	Фронтальный опрос.		

Календарно - тематическое планирование для учащихся 10 классов
2 четверть (теория 2 ч + гимнастика 12 ч + подвижные игры 5 ч + комплекс ГТО 5 ч) = 24 часа .

№ п/п	Наименование разряда программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требование к уроку подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З.	Дата проведения
1. (25)	Основы знаний.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Теоретические сведения: « Закаливание его влияние на организм, разновидности закаливания.	1	Вводный урок	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Теоретические сведения: « Закаливание его влияние на организм, разновидности закаливания. Ознакомление с программным материалом на четверть.	Знать т/б на уроках гимнастики. Раскрыть виды закаливания и их значение	Фронтальный опрос		
2. (26)	Гимнастика	Упражнения на растяжение. Техника кувырка вперед. Эстафеты.	1	Изучение нового материала	Упражнения на растяжение (развивать у учащихся гибкость). Развивать прыгучесть. Разучить технику кувырка вперед (группировка, перекаты в группировке). Эстафеты на закрепление навыков кувырка.	Уметь выполнять кувырок вперед	Текущий	Пресс 2х 10,15 раз	
3. (27)		Комплекс упражнений на скакалке. Развитие физических качеств.	1	Комплексный	Упражнения на скакалке (развивать прыгучесть). Разучить технику кувырка назад (перекаты с постановкой рук и переносом ног за голову). Совершенствовать технику кувырка вперед. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять кувырок вперед	Текущий		
4. (28)		Стойка на лопатках. Кувырка назад (постановка рук и переход через голову).	1	Комплексный	Строевая подготовка (повороты, перестроения на месте и в движении. Разучить стойку на лопатках (перекаты в и.п.). Закрепить технику кувырка назад (перекат на спину и переход через голову). Эстафеты на закрепления навыков кувырка.	Уметь выполнять кувырок назад	Текущий	Пресс 2х 10,15 раз	
5. (29)		Комплекс упражнений с набивными мячами. Развитие физических качеств через ОФП.	1	Совершенствование ЗУН	Выполнить комплекс с набивными мячами на месте в парах и индивидуально. Развитие физических качеств через ОФП. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	Отжимание упор сзади 2х10,15 раз	
6. (30)		Прыжковые упражнения через малое гимнастическое бревно. Развитие физических качеств.	1	Комплексный	Бег в медленном темпе до 3 мин. Прыжковые упражнения через малое гимнастическое бревно. Развитие физических качеств (подтягивание на высокой и низкой перекладине, пресс, выпрыгивания, приседания в различных	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Текущий		

7. (31)	Гимнастика	Упражнения на гибкость. Техника кувырка вперед 2 -3 слитно - 1 отделение, Зачет : тест на гибкость - 2 отделение.	1	Совершенствование ЗУН	Упражнения на гибкость. . Совершенствовать технику кувырка вперед 2 -3 слитно. Принять зачет – тест на гибкость. Выполнить элементы техники «шпагатов» и «полушпагатов».	Уметь демонстрировать технически элементы и физические качества	Таблица результатов (см. приложени	Пресс 2х 10,15 раз	
8. (32)		Упражнения на развитие координации. Техника кувырка назад с различными и.п.	1	Комплексный	Упражнения на развитие координации. Выполнить прыжковые упражнения с использование гимнастического бревна (с продвижением вперед, в парах на месте и в движении). Техника кувырка назад с различными и.п.	Уметь выполнять кувырок назад	Оценить лучших учеников		
9. (33)		Комплекс упражнений на скакалке. Развитие физических качеств	1	Комплексный	Бег в медленном темпе до 3 мин. Выполнить комплекс упражнений с использованием гимнастической скакалки. Развитие физических качеств по средством ОФП. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий		
10. (34)		Развивать у учащихся прыгучести. Стойка на лопат. Принять зачет : пресс за 30 секунд	1	Совершенствование ЗУН	Развивать у учащихся прыгучесть (упр – я на скакалке). Закрепить технику стойки на лопатках (с помощью и без помощи на 3 счета). Принять зачет : пресс за 30 секунд	Уметь выполнять технику стойки на лопатках	Таблица результатов (см. приложение)	Скакалка 2х 80,100 раз	
11. (35)		Упражнения на гибкость. «Мостик» из и.п. лежа и стоя (с помощью и без). Стойка на лопатках. Оценить кувырок вперед 2-3 слитно.	1	Комплексный	Упражнения на гибкость. Разучить «мостик» из и.п. лежа и стоя (с помощью и без). Совершенствовать стойку на лопатках. Оценить кувырок вперед и назад 2-3 слитно. О.Ф.П. – развитие физических качеств.	Уметь выполнять технику стойки на лопатках	Оценить кувырок вперед 2-3 слитно.	Отжимание 2х10,15 раз	
12. (36)		Комплекс упражнений с набивными мячами. Развитие физических качеств через ОФП.	1	Совершенствование ЗУН	Выполнить комплекс с набивными мячами на месте в парах и индивидуально. Развитие физических качеств через ОФП. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	Отжимание упор сзади 2х10,15 раз	
13. (37)		Упражнения на развитие гибкости. «Мостик» из положения (лежа). Оценить технику кувырка назад.	1	Совершенствование ЗУН	Упражнения на развитие гибкости. «Мостик» из положения (лежа). – 1 отделение. Оценить технику кувырка назад. – 2 отделение. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять «мостик».	Оценить технику кувырка назад 2-3 слитно.	Скакалка 2х 80,100 раз	
14. (38)	ГТО ОФП	Комплекс упражнений с гантелями. Развитие физических качеств. Зачет: прыжки на скакалке за 1 мин.	1	Комплексный	Комплекс упражнений с гантелями. Развитие физических качеств. Зачет: прыжки на скакалке за 1 мин (работа по отделениям, по окончанию выполнения заданий смена вида деятельности).	Уметь демонстрировать физические кондиции	Таблица результатов (см. приложение)		

15. (39)		Техника опорного прыжка «ноги врозь» (переход через козла и приземление). Зачет : вис на перекладине	1	Совершенствование ЗУН.	Упражнения на растяжение. Техника опорного прыжка «ноги врозь» (переход через козла и приземление). Зачет : вис на перекладине	Уметь выполнять технику опорного прыжка	Таблица результатов (см. приложение)	Отжимание упор сзади 2х10,15 раз	
16. (40)		Составление акробатической связки. Зачет : подтягивание	1	Совершенствование ЗУН.	Упражнения на развитие гибкости. Составление акробатической связки (повторить все ранее изученные элементы).Зачет : подтягивание.	Уметь выполнять различные акробатические элементы	Таблица результатов (см. приложение)		
17. (41)		Комплекс упражнений с набивными мячами. Развитие физических качеств через ОФП	1	Совершенствование ЗУН	Выполнить комплекс с набивными мячами на месте в парах и индивидуально. Развитие физических качеств через ОФП. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий		
18. (42)		Упражнение на развитие гибкости. Зачет : акробатическая связка из 5-8 элементов.	1	Совершенствование ЗУН.	Упражнение на развитие гибкости. Зачет : акробатическая связка из 5-8 элементов. Подвижные игры. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять различные акробатические элементы	Оценить акробатическую связку.	Сгибание разгибание ног в упоре лежа 2х15 раз.	
19. (43)		Прыжковые упражнения через малое гимнастическое бревно. Развитие физических качеств.	1	Комплексный	Бег в медленном темпе до 3 мин. Прыжковые упражнения через малое гимнастическое бревно. Развитие физических качеств (подтягивание на высокой и низкой перекладине, пресс, выпрыгивания, приседания в различных	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Текущий		
20. (44)		Комплекс упражнений с набивными мячами. Развитие физических качеств через ОФП.	1	Совершенствование ЗУН	Выполнить комплекс с набивными мячами на месте в парах и индивидуально. Развитие физических качеств через ОФП. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	Отжимание упор сзади 2х10,15 раз	
21. (45)		Прыжковые упражнения через малое гимнастическое бревно. Развитие физических качеств.	1	Комплексный	Бег в медленном темпе до 3 мин. Прыжковые упражнения через малое гимнастическое бревно. Развитие физических качеств (подтягивание на высокой и низкой перекладине, пресс, выпрыгивания, приседания в различных	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Текущий		
22 (46)		Комплекс упражнений на скакалке. Развитие физических качеств	1	Комплексный	Бег в медленном темпе до 3 мин. Выполнить комплекс упражнений с использованием гимнастической скакалки. Развитие физических качеств по средством ОФП. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий		

23 (47)		Комплекс упражнений с набивными мячами. Развитие физических качеств через ОФП.	1	Совершенствование ЗУН	Выполнить комплекс с набивными мячами на месте в парах и индивидуально. Развитие физических качеств через ОФП. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий	Отжимание упор сзади 2х10,15 раз	
24 (48)	Основы знаний.	Теоретические сведения: «Влияние гимнастических упражнений на развитие ребенка». Подведение итогов четверти.	1	Изучение нового материала	Подведение итогов четверти и полугодия. Теоретические сведения: «Влияние гимнастических упражнений на развитие ребенка».	Иметь представление о влиянии гимнастики на организм ребенка.	Фронтальный опрос.	Комплекс О.Ф.П. 2х10,15раз.	

Календарно - тематическое планирование для учащихся 10 классов
3 четверть (теория 1 ч + баскетбол 15 ч + волейбол 14 ч) = 30 часа .

№ п/п	Наименование разряда программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требование к уроку подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З.	Дата проведения
1. (49)	Основы знаний.	Инструктаж по технике безопасности	1	Вводный урок.	Вводный инструктаж + инструктаж по ТБ на уроках б/б и в/б. История развития баскетбола. Ведущие игроки баскетбола нашей современности. Строевая подготовка.	Знать правила ТБ на уроках б/б и в/б.	Фронтальный опрос		
2. (50)	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления	1	Изучение нового материала	Упражнения в парах на месте и в движении. Комплекс О.Р.У. в движении. Техника ведения мяча на месте , в шаге, в беге. Ведение мяча с изменением направления . Закрепить разученные элементы ведения на эстафетах. «Змейка», «Ведение с кеглей».	Уметь выполнять основные элементы техники ведения мяча и владение мячом.	Текущий	Комплекс ОРУ №1	
3. (51)		Ведение мяча в шаге и беге, с изменением направления по сигналу, вокруг предметов.	1	Совершенствование ЗУН	Упражнения с мячами в парах на месте и в движении. Ведение мяча в шаге, в беге. Ведение мяча с изменением направления по сигналу, вокруг предметов (в шаге, в беге). Ведение с чередованием шага и бега с различной интенсивностью. Закрепить полученные навыки на эстафете «Отбери мяч», «Ведение вокруг предметов», «вызов номеров с ведением».	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча и владение мячом.	Текущий	Упражнения на скакалке 2х50 мал. 2х60 дев.	
4. (52)		Развитие физических качеств через О.Ф.П. Спортивные игры.	1	Комплексный	Бег в медленном темпе до 3 мин. Развитие физических качеств через О.Ф.П. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Текущий	Кенгуру 2х8 раз.	
5. (53)		Упражнение на скакалке. Техника выполнения штрафных бросков. Броски мяча после ведения.	1	Комплексный	Упражнения на скакалке. Техника выполнения штрафных бросков. Закрепить технику бросков мяча после ведения. Развивать у учащихся физические качества. Закрепить полученные навыки на игре «33», «Снайпер».	Уметь выполнять основные элементы бросков мяча по кольцу и владение мячом.	Текущий		
6. (54)	Баскетбол	Круговая тренировка с элементами баскетбола и развития физических качеств.	1	Комплексный	Бег в медленном темпе до 5 мин. Круговая тренировка с элементами баскетбола и развития физических качеств. Двухсторонняя игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции и технические	Текущий		

						элементы.			
7. (55)		Передача мяча от плеча правой и левой рукой на месте. Штрафные броски.	1	Изучение нового материала	Упражнение в парах с мячами на месте, в движении, со сменой мест. Передача от плеча правой и левой рукой на месте. Штрафные броски. Развитие у учащихся физических качеств.	Уметь выполнять основные элементы передачи от плеча, владение мячом.	Оценить технику бросков по кольцу		
8. (56)		Передача мяча от плеча правой, левой рукой в движении . Штрафные броски.	1	Комплексный	Упражнения на скакалке. Передача от плеча правой, левой рукой на месте, лицом вперед. Штрафные броски. Закрепить полученные навыки на игре «33».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, владение мячом.	Текущий	Упражнение лягушка 2х10 дев. 2х15 мал.	
9. (57)		Передача мяча от плеча правой, левой рукой со сменой мест.	1	Совершенствование ЗУН.	Упражнения с мячами в парах на месте и в движении. Передача мяча от плеча правой, левой рукой со сменой мест в четверках и тройках, приставным шагом. Развитие физических качеств у учащихся. Двухсторонняя игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча, владение мячом	Текущий		
10. (58)		Развитие у учащихся физических качеств. Оценить технику передачи мяча от плеча .	1	Комплексный	Упражнение на скакалке. Развитие у учащихся физических качеств. Оценить технику выполнения передачи от плеча правой и левой рукой на месте, в движении. Стритбол.	Уметь демонстрировать физические кондиции и технические элементы.	Оценить технику передачи мяча от плеча правой и левой рукой.		
11. (59)		Упражнения с мячами в парах на развитие координации. Передача мяча от головы.	1	Изучение нового материала	Упражнение с мячами в парах на развитие координационных способностей. Передача мяча от головы на месте. Развитие у учащихся физических качеств. Двухсторонняя игра.	Уметь выполнять основной элемент передачи от головы.	Текущий	Выпрыгивание из полного приседа 2х15раз.	
12. (60)		Развитие физических качеств через О.Ф.П. Спортивные игры.	1	Комплексный	Бег в медленном темпе до 3 мин. Развитие физических качеств через О.Ф.П. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Текущий	Кенгуру 2х8 раз.	

13. (61)	Баскетбол.	Передача мяча от головы в движении. Броски мяча по кольцу.	1	Совершенствование ЗУН	Провести строевую подготовку на месте, перестроения в движении. Передача мяча от головы в движении приставным шагом в парах. Броски мяча по кольцу на месте и с ведением. Игра «33».	Уметь выполнять передачу от головы и броски по кольцу.	Текущий		

14. (62)		Передача от головы со сменой мест. Броски по кольцу с различных точек.	1	Совершенствование ЗУН	Упражнения на развитие физических качеств с использованием гимнастической скамейки. Передача мяча от головы со сменой мест в четверках и тройках. Закрепить технику передачи от головы на месте и с продвижением в перед (приставным шагом). Броски мяча по кольцу с различных точек (по отделениям). Игра «33».	Уметь выполнять передачу от головы и броски по кольцу.	Текущий		
15. (63)		Круговая тренировка с элементами баскетбола и на развитие физических качеств.	1	Комплексный	Упражнения на скакалке. Провести круговую тренировку с ранее изученными элементами по баскетболу. Развитие физических качеств у учащихся через О.Ф.П. Двухсторонняя игра.	Уметь выполнять различные варианты техники передачи мяча от головы.	Оценить технику передачи мяча от головы.	Отжимание 2х10 дев. 2х15 мал	
16. (64)		Броски мяча по кольцу правой, левой рукой от головы. Передача от головы со сменой мест.	1	Совершенствование ЗУН.	Упражнение с мячами в парах в движении. Броски мяча по кольцу правой, левой рукой от головы на месте, с различных точек (по отделениям). Передача от головы со сменой мест в четверках и тройках. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять броски мяча по кольцу и владение мячом.	Текущий		
17. (65)	Волейбол	Провести строевую подготовку. Разучить упражнения с мячами в парах. Развитие физических качеств.	1	Изучение нового материала	Строевая подготовка повороты и перестроения в движении. Разучить упражнения с мячами в парах. Провести эстафеты на закрепление полученных навыков. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять основные элементы в волейболе при разминке.	Текущий	Упражнения на скакалке 2х50 мал. 2х60 дев	
18. (66)		Верхний прием и передача мяча. Развитие физических качеств.	1	Совершенствование ЗУН	Упражнение с мячами в парах на месте и в движении. Верхний прием и передача мяча в парах, над собой. Провести эстафеты с элементами верхнего приема мяча. Развитие физических качеств через О.Ф.П.	Уметь выполнять основной элемент верхнего приема и передачи мяча.	Текущий		
19. (67)	Волейбол	Упражнение на скакалке. Верхний прием и передача	1	Совершенствование ЗУН	Упражнения на скакалке. Упражнения с мячами в парах в движении. Верхняя передача мяча над собой на месте, в	Уметь выполнять основной элемент верхнего приема и	Текущий		

		мяча над собой на месте и в движении.			движении (работа у стены на время, на количество раз). Закрепить полученные навыки на игре «Котел».	передачи мяча.			
20. (68)		Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие физических качеств. Двухсторонняя игра	1	Комплексный	Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие физических качеств через О.Ф.П. Провести двухстороннею игру «Волейбол».	Уметь демонстрировать физические кондиции и технические элементы	Текущий	Выпрыгивание из полного приседа 2х15раз.	
21. (69)		пражнения с мячами в парах. Нижний прием и передача мяча. Верхняя передача мяча.У	1	Изучение нового материала	Упражнения с мячами. Разучить нижний прием и передачу мяча на месте, над собой (выбивание, набрасывание мяча в парах, работа у стены) работа по отделениям. Верхняя передача мяча в парах на месте и с продвижением вперед.	Уметь выполнять верхний прием и передачу мяча.	Текущий		
22. (70)		Нижний прием и передача мяча в движении. Верхняя передача мяча в движении.	1	Совершенствование ЗУН.	Упражнения на скакалке. Упражнения с мячами на месте и в движении. Нижний прием и передача мяча в движении и на месте (индивидуально и в парах) через сетку. Закрепить технику передачи и приема мяча сверху (работа в парах через сетку). Провести игру «котел».	Уметь выполнять верхний прием и передачу мяча	Текущий		
23. (71)		Комбинирование приемов нижней и верхней передачи мяча. Развитие физических качеств.	1	Совершенствование ЗУН.	Упражнения с мячами в парах на месте и в движении. Комбинирование верхнего и нижнего приема и передачи мяча в парах на месте, в движении у сетки, на время и количество повторений и подходов. Развитие физических качеств. Провести двухстороннею игру «Волейбол».	Уметь выполнять верхний прием и передачу мяча	Текущий	Упражнение на пресс. 2х10 дев. 2х15 мал	
24. (72)		Упражнения на скакалке. Круговая тренировка с элементами волейбола.	1	Комплексный	Упражнения на скакалке. Круговая тренировка с ранее изученными элементами волейбола. Развитие физических качеств через О.Ф.П.	Уметь выполнять нижний прием и передачу мяча.	Оценить технику верхнего приема мяча		

25 (73)	Волейбол.	Верхняя передача мяча в тройках (на месте и со сменой мест). Нижний прием мяча.	1	Совершенствование ЗУН	Упражнения с мячами в парах на месте и в движении. Верхняя передача мяча в тройках на месте и со сменой мест (работа отделениями) . Нижний прием и передача мяча над собой и в парах. закрепить полученные навыке на игре «Котел».	Уметь выполнять верхний и нижний прием мяча, владеть мячом.	Текущий		

26. (74)		Эстафеты с элементами волейбола. Развитие физических качеств.	1	Комплексный	Упражнения с мячами на месте и в движении. Эстафеты с ранее изученными элементами. Развитие физических качеств через О.Ф.П.	Уметь демонстрировать физические кондиции и технические элементы	Текущий	Упражнение лягушка 2х10 дев. 2х15 мал.	
27. (75)		Нижняя прямая подача(в парах). Нижний прием мяча после подачи.	1	Комплексный	Упражнения с мячами в парах. Нижняя прямая подача (в парах). Прием мяча после подачи. Развитие физических качеств. П/И «Котел»	Уметь выполнять элементы нижней прямой подачи и прием снизу.	Оценить технику нижнего приема и передачи мяча		
28. (76)		Нижняя прямая подача на месте в парах, через сетку. Отработка приема после подачи.	1	Совершенствование ЗУН	Упражнения с мячами на месте и в движении. Упражнения на скакалке. Нижняя прямая подача на месте , в парах, через сетку. Отработка приема мяча после подачи. Двухсторонняя игра волейбол.	Уметь выполнять элементы нижней прямой подачи и прием снизу.	Текущий		
29. (77)		Развитие физических качеств через О.Ф.П. Спортивные игры.	1	Комплексный	Бег в медленном темпе до 3 мин. Развитие физических качеств через О.Ф.П. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Текущий	Кенгуру 2х8 раз.	
30. (78)		Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу после подачи. Двухсторонняя игра «Волейбол».	1	Совершенствование ЗУН.	Упражнения с использованием гимнастической скамейки. Упражнения с мячами в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Отработка передачи мяча через связующего игрока. Двухсторонняя игра.	Уметь выполнять верхний и нижний прием и передачу мяча, нижнюю прямую подачу.	Текущий	Отжимание 2х10 дев. 2х15 мал	

Календарно - тематическое планирование для учащихся 10 классов
4 четверть (теория 1 ч + волейбол 11 ч + легкая атлетика 9 ч) = 21 часа .

№ п/п	Наименование разряда программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требование к уроку подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З.	Дата проведения
1. (79)	Основы знаний.	Теория : « История зарождения Олимпийских игр». Техника безопасности на уроках в/б и л/а.	1	Вводный урок.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу и легкой атлетике. «История зарождения Олимпийский игр».	Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики и волейбола. Историю Олимпийских игр.	Фронтальный опрос	Комплекс ОРУ №2	
2. (80)	Волейбол	Упражнения с мячами Техника верхней передачи мяча. Развитие физических качеств.	1	Совершенствование ЗУН	Упражнение с мячами в парах на месте и в движении. Техника верхней передачи мяча. Развитие физических качеств. Провести эстафеты на закрепление полученных навыков.	Уметь выполнять верхний прием мяча.	Текущий	Отжимание 2х10 дев. 2х15 мал	
3. (81)		Техника нижнего приема и передачи мяча. Верхняя передача мяча на месте в движении.	1	Совершенствование ЗУН	Провести упражнения с мячами в парах на развитие координационных способностей. Техника нижнего приема и передачи мяча. Верхняя передача мяча на месте и в движении. Закрепить полученные навыке на игре «Котел». Развитие физических качеств через О.Ф.П.	Уметь выполнять верхний и нижний прием мяча.	Текущий	Отжимание 2х10 дев. 2х15 мал	
4. (82)		Двухсторонняя игра в волейбол. Зачет: отжимание.	1	Комплексный	Развитие у учащихся выносливости (бег 2 мин). Упражнения на скакалках . Двухсторонняя игра в волейбол. Зачет: отжимание.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Таблица результатов (см. приложение).		
5. (83)		Комбинирование верхней и нижней передачи мяча. Игра «Волейбол».	1	Совершенствование ЗУН	Упражнения с мячами в парах на развитие координационных способностей. Комбинирование верхней и нижней передачи и приема мяча на месте, во встречных колоннах и перемещениях. Провести игру в волейбол.	Уметь выполнять верхний и нижний прием мяча.	Текущий	Упражнение на пресс. 2х10 дев. 2х15 мал	
6. (84)	Волейбол	Передача и прием мяча снизу (1 отделение). Зачет верхняя передача мяча. Игра «Котел».	1	Комплексный	Провести упражнения с мячами в парах на развитие координационных способностей. Передача и прием мяча снизу (1 отделение). Принять зачет по верхней передачи мяча(2 отделение). Провести игру «Котел».	Уметь выполнять технику верхней передачи мяча.	Оценить технику верхнего приема и передачи мяча.	Упражнение на пресс. 2х10 дев. 2х15 мал	
7.		Техника нижней прямой		Комплекс	Упражнения с мячами в парах. Техника	Уметь	Таблица		

(85)		подачи. Зачет: пресс за 1 мин. Двухсторонняя игра в волейбол.	1	ный	нижней прямой подачи с 3м, 6м. Провести зачет пресс за 30 секунд. Двухсторонняя игра в волейбол.	демонстрировать физические кондиции и технические элементы.	результатов (см. приложение).		
8. (86)		Техника нижней прямой подачи. Передачи в зонах 6-3-4; 6-3-2.	1	Комплексный	Упражнения с мячами в парах. Техника нижней прямой подачи с 6 метров. Передачи мяча в зонах 6-3-4; 6-3-2 и парах на месте и в движении (через сетку). Развитие у учащихся физических качеств.	Уметь выполнять технику нижней прямой подачи.	Текущий	Упражнения на скакалке 2х50,60 раз.	
9. (87)		Техника нижней прямой подачи. Развитие у учащихся физических качеств.	1	Комплексный	Упражнения с мячами в парах на месте и в движении. Техника нижней прямой подачи мяча (из – за лицевой линии). Принять зачет по технике нижнего приема мяча. Развитие у учащихся физических качеств.	Уметь выполнять технику нижней прямой подачи	Оценить технику нижнего приема и передачи мяча.		
10. (88)		Комбинирование элементов верхнего и нижнего приема мяча.	1	Совершенствование ЗУН	Упражнения с мячами на развитие координации. Упражнение на скакалке. Комбинирование элементов верхнего и нижнего приема мяча (работа в парах, тройках и четверках на месте и в движении). Игра «Котел»	Уметь применять верхний и нижний прием мяча.	Текущий	Упражнения на скакалке 2х50,60 раз.	
11. (89)		Отработка верхнего и нижнего приема у сетки в парах.	1	Совершенствование ЗУН	Упражнения на развитие прыгучести и координации (прыжки через малое гимнастическое бревно) . Отработка верхнего и нижнего приема у сетки в парах (смена по сигналу, на количество раз и повторений). Игра «Котел».	Уметь демонстрировать работу в парах с выполнением технических элементов	Оценить работу лучших пар.	Отжимание 2х10 дев. 2х15 мал	
12. (90)		Круговая тренировка с использованием элементов волейбола и силовых упражнении. Двухсторонняя игра.	1	Совершенствование ЗУН	Упражнение с мячами на месте и в движении. Круговая тренировка с использованием элементов волейбола и силовых упражнении (по станциям). Двухсторонняя игра.	Уметь демонстрировать технические и силовые элементы	Текущий		
13. (91)	Легкая атлетика	Специально беговые упражнения. Техника челночного бега 3х10м. Эстафеты .	1	Изучение нового материала	Развитие у учащихся выносливости (бег в медленном темпе 3 мин). Специально беговые упражнения. Техника челночного бега 3х 10 м. провести эстафеты на закрепление полученного навыка « Бег с касанием линий», « Вызов номеров».	Уметь демонстрировать технику челночного бега.	Текущий	Отжимание 2х10 дев. 2х15 мал	

14. (92)		Зачет: Челночный бег 3х10 м. Развитие физических качеств.	1	Контрольный	Развитие выносливости, бег в медленном темпе до 3 мин. Специально беговые упражнения. Челночный бег 3х10м на результат. Развитие физических качеств через О.Ф.П.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Таблица результатов (см. приложение).	Упражнение лягушка 2х10,15 раз.	
15. (93)		Бег в медленном темпе до 800 метров. Прыжок в длину с места.	1	Совершенствование ЗУН	Бег в медленном темпе до 800 метров. Специально беговые и прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с места. Высокий старт (финиширование). Эстафеты на закрепление навыка прыжка «по разметкам», «кто дальше прыгнет».	Уметь выполнять технику прыжка в длину с места.	Оценить технику высокого старта.		
16. (94)		Специально беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Зачет: Бег 30 м на время.	1	Комплексный	Развитие у учащихся выносливости, бег до 800 метров. Техника прыжка в длину с места (отталкивание, работа рук и приземление). Бег 30 метров на время. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции и технику прыжка.	Таблица результатов (см. приложение).	Отжимание 2х10,15 раз	
17. (95)		Развитие выносливости бег до 4 мин. Техника «низкого старта». Бег 60 метров.	1	Контрольный	Развитие выносливости бег 4 мин. Специально беговые упражнения. Техника «низкого старта» (выбегание, бег по дистанции и финиширование). Бег 60 метров на время. Развитие физических качеств через О.Ф.П. 2х 10,15 раз.	Уметь демонстрировать физические кондиции и технику «низкого старта».	Таблица результатов (см. приложение)	Кенгуру 2х8 раз.	
18. (96)		Техника эстафетного бега 4х100 м Техника «низкого старта».	1	Изучение нового материала	Бег в медленном темпе до 700 метров. Специально беговые упражнения пробегание отрезков 2х 20 метров. Техника эстафетного бега 4х100 м. Техника «низкого старта». Провести эстафеты на закрепление навыка передачи эстафетной палочки.	Уметь выполнять технику передачи эстафетной палочки.	Оценить технику низкого старта.	Кенгуру 2х 8 раз.	

19. (97)	Легкая атлетика.	Специально беговые и прыжковые упражнения. Эстафетный бег 4х100м. Зачет: Прыжок в длину с места	1	Контрольный	Развитие выносливости бег до 600 метров. Специально беговые и прыжковые упражнения. Эстафетный бег 4х 100 м (на месте, отрезки по 30 метров , по этапам). Зачет прыжок в длину с места. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять технику передачи эстафетной палочки и прыжок в длину с места.	Таблица результатов (см. приложение)	Отжимание 2х10,15 раз	

20. (98)		Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие физических качеств.	1	Изучение нового материала	Бег в медленном темпе до 1000 метров. Специально прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие физических качеств через О.Ф.П. 2х 10, 15 раз.	Уметь выполнять технику прыжка в длину с разбега.	Текущий		
21. (99)		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность с места.	1	Комплексный	Бег в медленном темпе до1000 метров. Специально прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег, подбор толчковой ноги, постановка на брусок отталкивание и приземление). Метание мяча на дальность с места.	Уметь выполнять технику метания мяча.	Текущий	Упражнения на скакалке 2х 50,60 раз.	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	**Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки РФ
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	**Демонстрационные печатные пособия**		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям

3	**Экранно-звуковые пособия**		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
4	**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
4.8	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.10	Канат для лазания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.14	Набор для подвижных игр	К	
4.15	Аптечка медицинская	Д	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	
4.21	Мячи волейбольные	Г	

4.22	Сетка волейбольная	Д	
4.23	Оборудование полосы препятствий	Д	
5	**Спортивные залы (кабинеты)**		
5.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	**Пришкольный стадион (площадка)**		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.6	Лыжная трасса	Д	