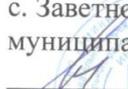


Согласовано
Зам. директора МОУ «СОШ
с. Заветное» Энгельского
муниципального района
 /Разумова Т.Ю./

Утверждаю
И.о. директора МОУ «СОШ
с. Заветное» Энгельского
муниципального района
 /Москалева Ю.А./
Приказ № 210 от 07.09.2018



Рабочая учебная программа
по учебному предмету «физическая культура»
для обучающихся 10 класса МОУ «СОШ с. Заветное»
Энгельского муниципального района
(базовый уровень)
на 2018/2019 учебный год

Составитель
Семенов Валерий Николаевич,
учитель физической культуры

Содержание программы

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	9
Основное содержание тематического плана.....	10
Календарно-тематический план	12
Информационно - методическое обеспечение.....	16

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре составлена для 10 класса с базовым уровнем образования. Рабочая программа составлена на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

УМК Лях В.И. Физическая культура 10-11 класс . - М.: Просвещение. 2012.

В соответствии с ФБУПП на учебный предмет «Физическая культура» отводится 105 часов в год, 3 часа в неделю.

Характеристика учебного предмета

Специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим программа образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
 - воспитание бережного отношения к собственному здоровью;
 - овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;
 - освоение простейших педагогических умений в организации и проведении занятий физическими упражнениями (на примере с учащимися младшего школьного возраста);
 - освоение знаний о физической культуре; о ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, о ее роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;
 - формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных
- Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе направлен на решение следующих задач:

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Основные составляющие учебно – воспитательного процесса

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

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

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;

- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

- В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);

- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);

- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);

- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

- Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;

- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

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 баскетболу. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения 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 средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Ожидаемые образовательные результаты.

- В результате изучения физической культуры ученик должен:
- знать/понимать:
 - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
 - формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
 - требования безопасности на занятиях физической культурой;
 - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- уметь:
 - планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
 - выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
 - преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы самообороны, страховки и само страховки;
 - комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
 - соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
 - осуществлять судейство в избранном виде спорта;
 - проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
 - выполнять простейшие приемы самомассажа;
 - оказывать первую доврачебную помощь при травмах;
 - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в образовательные учреждения;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к службе в Вооруженных силах Российской Федерации, МВД России, ФСБ России, МЧС России;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

Примерная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9- 5,3 5,9— 5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3— 8,7 9,3— 8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195— 210 205— 220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170— 190 170— 190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050— 1200 1050— 1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300— 1400 1300— 1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

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

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Учебно – тематический план

№п/п	Тематический блок	Количество часов
	Базовая часть	63
1	Основы знаний о физической культуре «Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.»	В процессе урока
2	Спортивные игры (волейбол)	21
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Легкая атлетика	24
5	Вариативная часть	39
6	Баскетбол	21
7	Кроссовая подготовка	18
	Всего	105
Практическая часть		
	Зачет	4
	Количество проектов	4
	Количество исследовательских работ	1

Темы проектов, исследовательских работ

№ п/п	Тема проектов, исследовательских работ	Сроки реализации
1.	Проект «Олимпийские награды»	12.10
2.	Проект «Мой любимый вид спорта»	12.12
3.	Проект «Волейбол – путь к успеху»	13.03
4.	Проект «Здоровый образ жизни»	11.01
5.	Исследовательская работа «Влияние физических упражнений на мышцы»	24.04

Основное содержание тематического плана

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	<p>Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.</p> <p><i>Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.</i></p> <p><i>1.Социокультурные основы.</i></p> <p><i>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 движения. Частные методики массажа и самомассажа. Основы туризма (виды туризма, особенности их организации и проведения; гигиенические требования к многодневным пешим туристским походам). "Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</i></p> <p><i>2.Психолого-педагогические основы.</i></p> <p>Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.</p> <p>Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.</p> <p>Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.</p> <p><i>3.Медико-биологические основы.</i></p> <p>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.</p> <p><i>4.Приемы саморегуляции.</i></p> <p>Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.</p>	В процессе урока
2	<p>Баскетбол.</p> <p>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. Отработка тактических игровых комбинаций и совершенствование техники игровых действий. Баскетбол по</p>	21

	основным правилам.	
3	Волейбол. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Технические действия с мячом и без мяча из волейбола. Игры по основным правилам.	21
4	Гимнастика с элементами акробатики. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Акробатические комбинации из освоенных упражнений на перекладине (юноши), брусках (юноши, девушки), гимнастическом бревне (девушки), составленные самими учащимися Прикладные действия Переноска (транспортировка) пострадавшего на спине (юноши) и вдвоем на руках; сцепленных решеткой (девушки), находясь на широкой опоре, на наклонной гимнастической скамейке (юноши) и гимнастическом бревне (девушки) Передвижение с грузом на плечах по неуравновешенной опоре и по горизонтально натянутому канату удлиненной перекладине) в висе на руках (юноши, девушки), в висе на руках с захватом каната ногами (юноши). Лазание по канату с грузом на плечах. Преодоление гимнастического козла с грузом на плечах способом «перелезание» (девушки) и гимнастического коня прыжком с опорой на руку и ногу (юноши) Расхождение на гимнастическом бревне с грузом на плечах. Совершенствование техники ранее освоенных акробатических и гимнастических упражнений.	21
5	Легкая атлетика. 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. Бег с преодолением препятствий (по типу бега с препятствиями и барьерного бега). Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений.	24
6	Кроссовая подготовка. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Кроссовый бег. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Передвижения на руках в висе, лазанием и перелезанием.	18

Календарно – тематический план

№ уро ка	Наименование тем урока	Коли чест во часов	Дата проведения		Корре кция
			по плану	по факту	
	<i>1 полугодие</i>				
	Легкая атлетика (11 ч)				
1	Первичный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по легкой атлетике. Низкий старт.	1	03.09		
2	Низкий старт. Стартовый разгон.	1	05.09		
3	Эстафетный бег.	1	07.09		
4	Развитие скоростной выносливости	1	10.09		
5	Развитие скоростных способностей	1	12.09		
6	Прыжок в длину с разбега.	1	14.09		
7	Прыжок в длину с разбега «прогнувшись».	1	17.09		
8	Прыжок в длину. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	19.09		
9	Метание мяча на дальность.	1	21.09		
10	Метание гранаты из различных положений.	1	24.09		
11	Метание гранаты на дальность	1	26.09		
	Кроссовая подготовка (10 ч)	1			
12	Преодоление горизонтальных препятствий.	1	28.09		
13	Развитие выносливости.	1	01.10		
14	Бег под гору.	1	03.10		
15	Развитие силовой выносливости.	1	05.10		
16	Стартовый разгон. Финальное усилие.	1	08.10		
17	Преодоление вертикальных препятствий	1	10.10		
18	Бег в гору. Проект «Олимпийские награды»	1	12.10		
19	Гладкий бег.	1	15.10		
20	Переменный бег.	1	17.10		
21	Зачет. Бег на короткие дистанции. Кроссовая подготовка.	1	19.10		
	Гимнастика (21 ч)				
22	Инструктаж по гимнастике. Упражнения в висе и упорах.	1	22.10		
23	Вис прогнувшись.	1	24.10		
24	Подтягивания на перекладине.	1	26.10		
	<i>2 четверть</i>				
25	Подтягивания на перекладине. Развитие силы	1	07.11.		
26	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	09.11		
27	Развитие силовых способностей.	1	12.11		
28	История комплекса ВФСК ГТО Развитие координационных способностей.	1	14.11		
29	Нормы ВФСК ГТО. Угол в упоре	1	16.11		
30	Нормы ВФСК ГТО. Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	19.11		
31	Нормы ВФСК ГТО. Подъем переворотом.	1	21.11		

	Развитие силы				
32	Нормы ВФСК ГТО. Подтягивания на перекладине. Лазание по канату.	1	23.11		
33	Нормы ВФСК ГТО. Акробатические упражнения. Кувырок.	1	26.11		
34	Нормы ВФСК ГТО. Акробатические упражнения. Кувырок через препятствие	1	28.11		
35	Правила регистрации на сайте gto.ru. Правила оформления заявки на прохождение тестирования. Кувырок назад из стойки на руках.	1	30.11		
36	Нормы ГТО. Акробатические упражнения. Стойка на руках	1	03.12		
37	Лыжные нормативы Комплекса ВФСК ГТО. Опорный прыжок через коня.	1	05.12		
38	Нормы ГТО. Стрельба из пневматической винтовки. Развитие скоростно-силовых качеств	1	07.12		
39	«Лыжная подготовка. Комплекс ВФСК ГТО». Развитие координационных способностей	1	10.12		
40	Прыжки в глубину. Проект «Мой любимый вид спорта»	1	12.12		
41	Прыжки в глубину.	1	14.12		
42	Зачет. Гимнастика. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	17.12		
	Спортивные игры (42 ч)				
	Волейбол 21 ч				
43	Инструктаж по ТБ Передвижения и остановки игрока.	1	19.12		
44	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	21.12		
45	Прием мяча двумя руками снизу.	1	24.12		
46	Прямой нападающий удар.	1	26.12		
	2 полугодие				
47	Позиционное нападение. Проект «Здоровый образ жизни»	1	11.01		
48	Развитие координационных способностей	1	14.01		
49	Тактика игры.	1	16.01		
50	Приём и передача мяча в шеренгах со сменой места	1	18.01		
52	Нападение через 3-ю зону.	1	21.01		
53	Передача мяча в прыжке, после перемещения.	1	23.01		
54	Нападение через 4-ю зону.	1	25.01		
55	Одиночное блокирование.	1	28.01		
56	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	1	30.01		
57	Нападение через 2-ю зону.	1			
58	Групповое блокирование.	1	1.02		
59	Верхняя прямая подача, прием подачи.	1	04.02		
60	Верхняя передача мяча в тройках.	1	06.02		
61	Прием мяча двумя руками снизу.	1	08.02		
62	Верхняя прямая подача, прием подачи	1	11.02		
63	Учебная игра.	1	13.02		

	Баскетбол 21ч		15.02		
64	Инструктаж по ТБ Передача мяча различными способами на месте	1			
65	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1	18.02		
66	Быстрый прорыв.	1	20.02		
67	Развитие скоростных качеств.	1	22.02		
68	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1	25.02		
69	Передача мяча различными способами в движении.	1	27.02		
70	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	1	01.03		
71	Зонная защита. Техника ведения мяча.	1	04.03		
72	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением	1	06.03		
73	Ведение мяча с сопротивлением	1	08.03		
74	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1	11.03		
75	Сочетание приемов ведения и броска. Проект «Волейбол – путь к успеху»	1	13.03		
76	Индивидуальные действия в защите	1	15.03		
77	Нападение через заслон.	1	18.03		
78	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	1	20.03		
79	Нападение против зонной защиты	1	22.03		
	<i>4 четверть</i>				
80	Развитие координационных качеств	1	03.04		
81	Нападение против зонной защиты Нападение через заслон.	1	05.04		
82	Тактико-технические действия	1	08.04		
83	Тактика свободного нападения.	1	10.04		
84	Техника выполнения штрафного броска	1	12.04		
	Кроссовая подготовка (8 ч)				
85	Техника безопасности по легкой атлетике. Преодоление горизонтальных препятствий	1	15.04		
86	Челночный бег	1	17.04		
87	Метание гранаты из различных положений.	1	19.04		
88	Прыжок в высоту.	1	22.04		
89	Переход через планку. Исследовательская работа «Влияние физических упражнений на мышцы»	1	24.04		
90	Развитие скоростно-силовых качеств	1	26.04		
91	Прыжок в высоту. Приземление. Развитие выносливости	1	29.04		
92	Зачет. Кроссовая подготовка.	1	03.05		
	Легкая атлетика (13 ч)				
93	Низкий старт. Стартовый разгон.	1	06.05		
94	Челночный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	1	08.05		
95	Финиширование.	1	10.05		
96	Развитие скоростно-силовых качеств	1	13.05		

97	Метание мяча на дальность	1	15.05		
98	Метание гранаты из различных положений.	1	17.05		
99	Метание гранаты на дальность.	1	20.05		
100	Прыжок в высоту с разбега.	1	22.05		
101	Подбор разбега и отталкивание.	1	24.05		
102	Переход через планку. Приземление.	1	27.05		
103	Прыжок в длину с места.	1	29.05		
104	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1	29.05		
105	Зачет. Легкая атлетика	1	31.05		

Информационно-методическое обеспечение

Учебно-методический комплект

Лях В.И. Физическая культура 10-11 класс.-М.: Просвещение. 2012.

Литература для учителя

1.Каинов. А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.

2.Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.

3.Колоднийцкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/ Колоднийцкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2012. -77 с.

4.Колоднийцкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов/ Колоднийцкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2011. - 95

5.Колоднийцкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/ Колоднийцкий Г.А. Кузнецов В.С., Маслов М.В.- М.: Просвещение, 2011. - 93 с.

6. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.

7.Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2011. - 128 с.

7.Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989 г.

8. Матвеев А. П. *Оценка* качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. Матвеев, Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001. - 128 с.

9.Найминова Э.. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.

10.Новикова В.Н.Технология проектирования педагогического процесса формирования физической культуры личности обучающихся общеобразовательных учреждений: учебно методическое пособие/И.В. Новикова И.М. Панченко Г.Ф. Заступенко. –Саратов:ГАОУ ДПО «СарИПКиПРО», 2013. -72с.

11. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.

12.Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006.

Литература для обучающихся

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.

2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.
3. Железняк Ю.Д, Слупский Л.Н., Волейбол в школе, М.: «Просвещение», 1989 г.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9кл. М.: Просвещение. 2003г.
5. Железняк Ю. Д. «120 уроков по волейболу» М.: – «Просвещение», 2000
6. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г
7. Клещев Ю.Д, Фурманов Ю.Н. Юный волейболист, М.: – «Физкультура и спорт» 1979 г.

Адреса электронных ресурсов

<http://www.openclass.ru/user>
<http://mat.1september.ru/>
<http://temaplan.ru/>,
<http://uztest.ru/>
<http://pedsovet.org/>
<http://www.nsportal.ru>
<http://www.saripkro.ru>
<http://wiki.saripkro.ru>
<http://www.school2100.ru/uroki/>