

Г.ГОРНЯК ЛОКТЕВСКИЙ РАЙОН АЛТАЙСКИЙ КРАЙ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №3»

ПРИНЯТО

Руководитель ШМО

М.Четыркина Четыркина Л.А.

Протокол № 1 от
«28» 08 20 19 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора

Г.В. Минаева Минаева Г.В.

29.08.19 дата



**Рабочая программа учебного предмета
« Физическая культура»
10 класс, среднего общего образования,
на 2019-2020 учебный год**

Составитель: Мищенко Татьяна Алексеевна,
учитель физической культуры,
первая категория

Содержание:

1	Пояснительная записка	стр.3
2	Планируемые результаты освоения учебного предмета	стр.4
3	Содержание учебного предмета	стр.7
4	Тематическое планирование	стр.9
5	Учебно-методическое обеспечение реализации программы	стр.13
6	Материально-техническое обеспечение реализации программы	стр.13

1. Пояснительная записка

1.1. Рабочая программа разработана на основе календарного учебного графика на 2019/2020 учебный год, учебного плана на 2019/2020 учебный год, авторской программы В.И.Лях, А.А.Зданевич с учетом целей и задач основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Гимназия №3» и отражают пути реализации содержания предмета.

1.2. Используемый учебно-методический комплект:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся для 1-11 классов, В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва; Просвещение, 2010г.

2. В.И. Лях. Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2012 .

3. В.И. Лях «Тестовый контроль 10-11 классы». Пособие для учителей общеобразовательных учреждений М.: «Просвещение», 2012

4. Методическое пособие 10-11 классы В.И. Лях, А.А. Зданевич.

1.3. Срок реализации программы – 1 год.

1.4. Место предмета в учебном плане: в учебном плане МБОУ «Гимназия №3» – 102 часа (из расчета 3 часа в неделю).

1.5. Общая характеристика учебного предмета

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций 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 знаний.

1.6. Основные цели и задачи

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач**, направленных на:

содействие гармоническому физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

1.7. Формы и методы работы с детьми, испытывающими трудности в освоении основной образовательной программы (обучении): индивидуальная работа, памятки, практический метод с опорой на комплексы ОРУ.

1.8. Методы работы с детьми с ОВЗ:

1. Детям с ОВЗ свойственна низкая степень устойчивости внимания, поэтому необходимо развивать устойчивое внимание.

2. Они нуждаются в большем количестве проб, чтобы освоить способ деятельности, поэтому необходимо предоставить возможность действовать ребенку неоднократно в одних и тех же условиях.

3. Интеллектуальная недостаточность этих детей проявляется в том, что сложные инструкции им недоступны. Необходимо дробить задание на короткие отрезки и предъявлять ребенку поэтапно, формулируя задачу предельно четко и конкретно.

4. Высокая степень истощаемости детей с ОВЗ может принимать форму как утомления, так и излишнего возбуждения. Поэтому нежелательно принуждать ребенка продолжать деятельность после наступления утомления.

5. В среднем длительность этапа работы для одного ребенка не должна превышать 10 минут. Обязателен положительный итог работы.

1.9. Формы организации учебного процесса: Индивидуальные, групповые, фронтальные.

1.10 Ведущий вид деятельности: практико-ориентированный

1.11. Методы и приемы обучения:

усиление тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей.

1.12. Формы и способы проверки знаний:

- тесты

- принятие нормативов

1.13. Нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся

Нормы и критерии оценивания знаний, умений и навыков по предмету соответствуют нормам и критериям оценивания по предмету, утвержденными локальным актом – «Положением о нормах и критериях оценивания учащихся МБОУ «Гимназия №3» и УМК автора.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Рабочая программа по физической культуре представляет собой целостный документ, включающий следующие разделы: пояснительную записку; учебно-тематический план; содержание тем учебного курса; требования к уровню подготовки учащихся; перечень учебно-методического обеспечения, календарно-тематическое планирование.

Соответствует с «Требованиями к уровню подготовки учащихся, окончивших основную и среднюю школу», «Обязательным минимумом содержания образования» и «Примерной программой по образовательной области «Физическая культура». Для прохождения программного материала спортивная материальная база школы соответствует требованиям.

Цели обучения:

развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся:

Одна из главнейших задач уроков — **обеспечение** дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению **воспитательных задач**: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни

Физическая культура – обязательный учебный предмет, который изучают в общеобразовательных учреждениях. Он является основной формой физического воспитания, цель которого – формирование физической культуры личности. Это подразумевает мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение знаниями, умениями и навыками физкультурной – спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

2.1. Учащиеся в процессе изучения данного предмета должны:

знать/понимать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

2.2 Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия вида спортивной специализации;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма,
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием

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

- метать различные по массе и форме снаряды;
- выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой;
- лазать по канату с помощью ног на скорость, выполнять комплекс вольных упражнений;
- демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр;
- использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования; участвовать в соревнованиях.

На преподавание физической культуры в 10 классе отведено 3 часа в неделю, всего 102 часа в год при 34 неделях обучения. Авторская программа рассчитана на 102 часа из расчёта 3 часа в неделю при 34 неделях обучения. Рабочая программа рассчитана на 102 часа.

Требования к уровню подготовки учащихся за период обучения

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета учащиеся по окончании 10-11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.

Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.

Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.

Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

Соблюдать правила:

Личной гигиены и закаливания.

Организация и проведение самостоятельного и самостоятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.

Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Проводить:

Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.

Приемы страховки и самостраховки во время занятий.

Приемы массажа и самомассажа.

Занятия физической культуры и спортивные соревнования с учащимися младших классов.

Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

Планы-конспекты индивидуальных занятий.

Определять:

Уровни индивидуального физического развития.

Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма.

Дозировка физической нагрузки

Демонстрировать:

В легкоатлетических упражнениях:

Двигательные умения, навыки, способности:

Уметь с максимальной скоростью пробежать 100 м с низкого старта.

В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки. Уметь прыгать в длину и в высоту с разбега на результат согласно нормативам. Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–125 см. (юноши).

Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой.

Выполнять акробатическую комбинацию из 10 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см., стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 10 ранее освоенных элементов (девушки).

В спортивных играх:

Демонстрировать и применять основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования.

Организации досуга и здорового образа жизни.

Осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

Способы спортивной деятельности:

Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

Согласовывать свое поведение с интересами коллектива.

Критически оценивать собственные достижения

Поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.

2.4. Контрольно-измерительные материалы взяты из УМК:

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся для 1-11 классов, В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва; Просвещение, 2010г.

2.В.И. Лях« Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений». М.: Просвещение, 2012 .

3.В.И.Лях «Тестовый контроль 10-11 классы». Пособие для учителей общеобразовательных учреждений М.: «Просвещение», 2012

4.Методическое пособие 10-11классы В.И. Лях, А.А. Зданевич.

3.Содержание учебного предмета

Состоит из двух основных частей: базовый и вариативный (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовке в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности). Теоретические сведения «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» просматривается в процессе уроков в течение всего учебного года.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование

здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела. Медико-биологические основы. 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. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье. Приёмы саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Раздел учебного предмета	Количество часов	Из них		
		Контроль ные работы	Лабораторн ые работы	Практ ическ ие работ ы
Легкая атлетика	10			
Спортивные игры	17			
Гимнастика с элементами акробатики	18			
Элементы единоборства	9			
Лыжная подготовка	19			
Спортивные игры	19			
Легкая атлетика	10			
итого	102			

4. Тематическое планирование

№ п.п	дата		Тема урока
	план	факт	
Раздел «Легкая атлетика»-10ч.			
1/1	4.09		Инструктаж по Т/Б. Совершенствование высокого старта бег до 40м
2/2	4.09		Стартовый разгон
3/3	7.09		Бег 100 м
4/4	11.09		Прыжки в длину с разбега
5/5	11.09		Прыжки в длину с разбега
6/6	14.09		Метание гранаты
7/7	18.09		Метание гранаты
8/8	18.09		Бег 2000м (Д); 3000м (Ю)
9/9	21.09		Бег 2000м (Д); 3000м (Ю)
10/10	25.09		Бег 2000м (Д); 3000м (Ю)
Раздел « Спортивные игры»-17ч. Баскетбол-8ч.			
11/1	25.09		Инструктаж по Т/Б. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра в баскетбол по правилам
12/2	28.09		Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника
13/3	2.10		Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника
14/4	2.10		Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника
15/5	5.10		Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
16/6	9.10		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол
17/7	9.10		Учебная игра в баскетбол
18/8	12.10		Игра в баскетбол по правилам
Волейбол-9ч.			
19/9	16.10		Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. Варианты техники приема и передач мяча
20/10	16.10		Прием мяча отраженного от сетки. Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах
21/11	19.10		Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач
22/12	23.10		Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку

23/13	23.10		Варианты нападающего удара через сетку. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
24/14	26.10		Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка. Игра по упрощенным правилам
25/15	6.11		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в волейбол
26/16	6.11		Учебная игра в волейбол
27/17	9.11		Игра в волейбол по правилам
Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»-18ч.			
28/1	13.11		Инструктаж по Т/Б.Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, в движении
29/2	13.11		Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)
30/3	16.11		Лазанье по канату
31/4	20.11		Лазанье по канату на скорость
32/5	20.11		Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д)
33/6	23.11		Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д)
34/7	27.11		Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)
35/8	27.11		Упражнения на брусках
36/9	30.11		Упражнения на брусках
37/10	4.12		Акробатическая комбинация
38/11	4.12		Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)
39/12	7.12		Акробатические упражнения
40/13	11.12		Акробатические упражнения
41/14	11.12		Координационные способы
42/15	14.12		Опорный прыжок
43/16	18.12		Опорный прыжок
44/17	18.12		Комбинация из ранее изученных элементов на брусках
45/18	21.12		Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне
Раздел «Элементы единоборства»-9ч.			
46/1	25.12		Инструктаж по Т/Б. . Обучение техники приёмов само страховки
47/2	25.12		Обучение борьбы лёжа и стоя. «Борьба всадников»
48/3	28.12		Самостоятельная разминка перед поединком. Приёмы борьбы лёжа и стоя. «Сила и ловкость»
49/4	15.01		Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Приёмы борьбы лёжа и стоя

50/5	15.01		Силовые упражнения и единоборства в парах. Учебная схватка
51/6	18.01		Гигиена борца. Силовые упражнения и единоборства в парах
52/7	22.01		Силовые упражнения и единоборства в парах. «Борьба двое против одного»
53/8	22.01		Упражнения по овладению приемами страховки
54/9	25.01		Правила соревнований по одному из видов единоборств. Учебная схватка
Раздел «Лыжная подготовка»-19ч.			
55/1	29.01		Инструктаж по Т/Б. Техника перехода с одновременных ходов на попеременные
56/2	29.01		Переход с одновременных ходов на попеременные
57/3	1.02		Переход с одновременных ходов на попеременные
58/4	5.02		Преодоление подъемов и препятствий
59/5	5.02		Преодоление подъемов и препятствий
60/6	8.02		Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)
61/7	12.02		Коньковый ход
62/8	12.02		Коньковый ход
63/9	15.02		Повороты переступанием в движении
64/10	19.02		Переход с одновременных ходов на попеременные
65/11	19.02		Преодоление подъемов и препятствий
66/12	22.02		Переход с попеременных ходов на одновременные
67/13	26.02		Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)
68/14	26.02		Преодоление контруклонов
69/15	29.02		Преодоление подъемов и препятствий
70/16	4.03		Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)
71/17	4.03		Преодоление подъемов и препятствий
72/18	7.03		Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)
73/19	11.03		Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий
Раздел «Спортивные игры»-19ч. Гандбол-6ч.			
74/1	11.03		Инструктаж по Т/Б. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
75/2	14.03		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
76/3	18.03		Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
77/4	18.03		Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)
78/5	21.03		Игра по упрощенным правилам ручного мяча. Игра по правилам
79/6	1.04		Игра по упрощенным правилам ручного мяча. Игра по правилам
Футбол-7ч.			

80/7	1.04		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
81/8	4.04		Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью
82/9	8.04		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
83/10	8.04		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
84/11	11.04		Действия против игрока без мяча и с мячом
85/12	15.04		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам
86/13	15.04		Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам
Волейбол-6ч.			
87/14	18.04		Инструктаж по Т\Б. Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений
88/15	22.04		Совершенствование вариантов техники приёмов и передач мяча
89/16	22.04		Совершенствование вариантов подач мяча
90/17	25.04		Совершенствование вариантов нападающего удара через сетку
91/18	29.04		Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка. Игра по правилам
92/19	29.04		Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Игра по правилам
Раздел «Легкая атлетика»-10ч			
93/1	2.05		Инструктаж по Т\Б. Прыжки в высоту с разбега
94/2	6.05		Прыжки в высоту с разбега
95/3	6.05		Прыжки в высоту с разбега
96/4	13.05		Прыжки в высоту с разбега
97/5	13.05		Бег 100 м
98/6	16.05		Метание гранаты на дальность
99/7	20.05		Медленный бег до 25 мин
100/8	20.05		Бег 2000 м (ю); 1500м (д)
101/9	23.05		Совершенствование прыжков и многоскоков
102/10	27.05		Совершенствование стартов из различных исходных положений. Совершенствование вариантов челночного бега
ИТОГО	102		

5. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

УМК:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся для 1-11 классов, В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва; Просвещение, 2010г.
2. В.И. Лях. Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2012 .
3. В.И. Лях «Тестовый контроль 10-11 классы». Пособие для учителей общеобразовательных учреждений М.: «Просвещение», 2012
4. Методическое пособие 10-11 классы В.И. Лях, А.А. Зданевич.

6. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

- 1 Щит баскетбольный игровой
- 2 Стенка гимнастическая
- 3 Скамейки гимнастические
- 4 Стойки волейбольные
- 5 Бревно гимнастическое напольное
- 6 Перекладина гимнастическая пристенная
- 7 Канат для лазания
- 8 Обручи гимнастические
- 9 Комплект матов гимнастических
- 10 Перекладина навесная универсальная
- 11 Набор для подвижных игр
- 12 Аптечка медицинская
- 13 Мячи футбольные
- 14 Мячи баскетбольные
- 15 Мячи волейбольные
- 16 Сетка волейбольная
- 17 Фишки
- 18 Секундомер