

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №126  
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

---

Рассмотрено на заседании

МО учителей физической культуры

Протокол № 6 от 07.06.2018года

Председатель МО Грекова О.П.

Принято

на педагогическом совете

Протокол №14 от 08.06.2018года



директор

Розов П.С.

приказ №185 от 14.06.2018года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ 10А КЛАССА

РАЗРАБОТАНА ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ГРЕКОВОЙ О.П.  
КУДРЯШОВОЙ Е.В.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 1 ГОД

Санкт-Петербург  
2018год

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №126  
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

---

Рассмотрено на заседании

Принято

Утверждаю

МО учителей физической культуры

на педагогическом совете

директор

Розов П.С.

Протокол № 6 от 07.06.2018года

Протокол №14 от 08.06.2018года

приказ №185 от 14.06.2018года

Председатель МО Грекова О.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ 10А КЛАССА

РАЗРАБОТАНА ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: ГРЕКОВОЙ О.П.  
КУДРЯШОВОЙ Е.В.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 1 ГОД

Санкт-Петербург  
2018год

## 1. Пояснительная записка.

1.1. Рабочая программа разрабатывается на основании Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Рабочая программа по физической культуре для 10 А класса разработана в соответствии с:

- федеральным компонентом государственного образовательного стандарта, утвержденным Приказом Минобразования РФ от 05.03.2004 года № 1089;
- примерной программой, созданной на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта;
- федеральным перечнем учебников, утвержденных приказом министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования (с изменениями и дополнениями приказом министерства образования и науки №629 от 05.07.2017 и письмом министерства образования и науки от 08.06.2015);
- требованиями к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта и федерального государственного стандарта;
- учебным планом ГБОУ Лицей №126 Калининского района Санкт-Петербурга на 2018-2019 учебный год.

1.2. Место предмета в учебном плане ГБОУ Лицей №126

Учебный план ГБОУ Лицей №126 отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура», из расчета 3-х часов в неделю - из Федерального компонента.

1.3. Цели и задачи учебного предмета:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- 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.

Задачи:

- содействие гармоничному 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;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

#### 1.4. Адресность рабочей программы.

Программа рассчитана на учащихся 10-го класса(девушки), обучающихся по образовательным программам:

- Образовательная программа среднего (полного) общего образования с дополнительной (углубленной подготовкой по предметам естественнонаучного профиля 10а)
- Настоящая рабочая программа учитывает особенности 10 А класса (по мнению учителя в соответствии с возрастными особенностями). Учащиеся класса будут активно работать в группах и командах, что позволит совершенствовать коммуникативные навыки. Контрольные упражнения в разделах «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Кроссовая подготовка», «Спортивные игры» позволят проверить себя, выявить свои спортивные способности.
- В соответствии с психологическими и возрастными особенностями школьников на уроках физической культуры широко используются обучающие подвижные игры, работа в группах и командах, разнообразные упражнения, задания и эстафеты, способствующие повышению мотивации обучающихся, что является залогом успеха в преодолении затруднений учащихся в учебной деятельности.

#### 1.5. Рабочая программа рассчитана на 102 часа.

Из них 68 часов - занятия в спортивном зале, 34 часа - занятия по ритмопластике.

#### 1.6. О внесенных изменениях в примерную программу и их обоснование

На основании письма МО РФ от 26.03.2002 №30-51-197/20 о введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации введён раздел «Ритмопластика» - 34 часа.

На основании письма МО РФ от 27.11.1995 г. №1355/11 в связи с трудностями проведения лыжной подготовки, заменяется на кроссовую подготовку.

#### 1.7. Планируемые результаты:

Знать (понимать):

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности.
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

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

## 2. Содержание программного материала

2.1 Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

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.

Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок 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.

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.

2.2 Легкая атлетика 14 часов.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2.3. Кроссовая подготовка 8 часов.

Равномерный бег 23 минуты. Бег 2000 метров.

2.3. Гимнастика с элементами акробатики 14 часов.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.

2.4. Волейбол 14 часов.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

2.5. Баскетбол 14 часов.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

2.6. Резерв 4 часа.

Спринтерский бег 200 и 400 метров. Бег на средние дистанции 800 метров.

2.7. Ритмопластика 32 часа. Резерв 2 часа.

История и развитие танца. Аэробика. Мастерство актера. Танцевальные рисунки. Элементы танго. Элементы русского-сценического и классического танцев. Хип-хоп. Рок-н-Ролл. Историко-бытовой танец. Пасодобль и вальс.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 10 А класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Занятия в спортивном зале и стадионе	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	14
1.3	Спортивные игры(баскетбол)	14
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.5	Лёгкая атлетика	14
1.6	Кроссовая подготовка	8
1.7	Резерв	4
2	Занятия по ритмопластике	34
2.1	Ритмопластика	32
2.2	Резерв	2
	Итого	102

### 3. Календарно- тематическое планирование

№	Тема урока	Содержание урока	Требования к уровню подготовки	Контроль	Дата проведения	
					план	факт
<b>Лёгкая атлетика 9 часов.</b>						
1.	Инструктаж по Т.Б. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт( до 40м). Бег по дистанции(70-80). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта.	Текущий	10а 1.09	10а
2.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта	Текущий	10а 3.09-8.09	10а
3.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта	Текущий	10а 3.09-8.09	10а
4.	Спринтерский бег. Прыжок в длину способом «прогнувшись».	Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта	юноши:«5»-13.5 «4»-14.0 «3»-14.3 девушки: «5»-16,5 «4»-17.0 «3»-17,5	10а 10.09-15.09	10а
5.	Прыжок в длину способом «прогнувшись».	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упр-я. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину	Текущий	10а 10.09-15.09	10а
6.	Прыжок в длину способом «прогнувшись».	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов на результат.	Уметь прыгать в длину	юноши:«5»-450см «4»-420см «3»-410см Девушки: «5»-380	10а 17.09-22.09	10а

				«4»-360 «3»-340		
7.	Метание мяча на дальность.	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать мяч на дальность,		10а 17.09-22.09	10а
8.	Метание мяча на дальность.	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать мяч на дальность		10а 24.09-29.09	10а
9.	Метание мяча на дальность.	Метание мяча на результат. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать мяч на дальность	юноши:«5»-32 «4»-28 «3»-26 «5»-26 девушки: «4»-20 «3»-16	10а 1.10-6.10	10а

**Кроссовая подготовка 4 часов.**

10.	Бег по пересечённой местности	Бег 15 мин., преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствия	Текущий	10а 1.10-6.10	10а
11.	Бег по пересечённой местности	Бег 17 мин., преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные игры.	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствия	Текущий	10а 8.10-13.10	10а
12.	Бег по пересечённой местности	Бег 20 мин., преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные игры.	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствия	Текущий	10а 8.10-13.10	10а

13.	Бег по пересечённой местности	<b>Бег 2000м. на результат. Спортивные игры.</b>	Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствия	Текущий	10а 15.10-20.10	10а
<b>Гимнастика 14 часов.</b>						
14.	Висы и упоры. Развитие силовых способностей.	Инструктаж по Т.Б. Вис прогнувшись переход в упор. Угол в упоре(юн) Толчком ног подъём в упор. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять подтягивание на низкой перекладине, развитие силовых способностей	Текущий	10а 15.10-20.10	10а
15.	Висы и упоры. Развитие силовых способностей.	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Вис прогнувшись переход в упор. Угол в упоре(юн) Толчком ног подъём в упор. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять подтягивание на низкой перекладине, развитие силовых способностей	Текущий	10а 22.10-26.10	10а
16.	Висы и упоры. Развитие силовых способностей.	ОРУ на месте. Вис прогнувшись переход в упор. Угол в упоре(юн) Подъём переворотом., (ю)Толчком ног подъём в упор. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять подтягивание на низкой перекладине, развитие силовых способностей	Текущий	10а 22.10-26.10	10а
17.	Висы и упоры. Развитие силовых способностей.	ОРУ с предметами. Вис прогнувшись переход в упор. Угол в упоре(юн) Подъём переворотом., (ю)Толчком ног подъём в упор. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Упр-я на гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять подтягивание на низкой перекладине, развитие силовых способностей	Текущий	10а 5.11-10.11	10а
18.	Висы и упоры. Развитие выносливости и координации.	ОРУ с предметами. Вис прогнувшись, переход в упор. Угол в упоре(юн) Подъём переворотом., (ю)Толчком ног подъём в упор. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Упр-я на гимнастической стенке. Развитие выносливости	Уметь выполнять подтягивание на низкой перекладине, развитие	Текущий	10а 5.11-10.11	10а

		и координации.	выносливости и координации.			
19.	Висы и упоры. Развитие выносливости и координации.	ОРУ с предметами. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие выносливости и координации. Упр-я на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять подтягивание на низкой перекладине, развитие выносливости и координации.	Текущий	10а 12.11-17.11	10а
20.	Висы и упоры. Развитие выносливости и координации.	Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие выносливости и координации. Упр-я на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять подтягивание на низкой перекладине, развитие выносливости и координации.	Текущий	10а 12.11-17.11	10а
21.	Висы и упоры. Развитие выносливости и координации.	Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие выносливости и координации. Упр-я на гимнастической скамейке.	Уметь выполнять подтягивание на низкой перекладине, развитие выносливости и координации.	Подтягивание юноши: 11-9-7 Подтягивание на низкой перекладине «5» - 18 «4»- 16 «3»- 14	10а 19.11-24.11	10а
22.	Акробатические упр-я. Опорный прыжок	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на голове и на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках(ю). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Текущий	10а 19.11-24.11	10а
23.	Акробатические упр-я. Опорный прыжок	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на голове и на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках(ю). Сед углом. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Стоя на коленях, наклон назад. Кувырок назад. ОРУ. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Текущий	10а 26.11-1.12	10а

24.	Акробатические упр-я. Опорный прыжок	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на голове и на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках(ю). Сед углом. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. Кувырок назад. ОРУ. Опорный прыжок.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Текущий	10а 26.11-1.12	10а
25.	Акробатические упр-я. Опорный прыжок	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на голове и на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках(ю). Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ со скакалкой. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Текущий	10а 3.12-8.12	10а
26.	Акробатические упр-я. Опорный прыжок	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ со скакалкой. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Текущий	10а 3.12-8.12	10а
27.	Акробатические упр-я. Опорный прыжок	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Текущий	10а 10.12-15.12	10а

**Волейбол 14часов**

28.	Перемещения. Верхняя передача мяча. Приём снизу.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по Т.Б.	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий	10а 10.12-15.12	10а
29.	Перемещения. Верхняя передача мяча. Приём снизу.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий	10а 17.12-22.12	10а

30.	Перемещения. Верхняя передача мяча. Приём снизу.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча во встречных колоннах со сменой мест. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники «передача двумя руками сверху в парах через сетку».	10а 17.12-22.12	10а
31.	Верхняя передача мяча. Приём снизу. Нижняя прямая подача.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча во встречных колоннах со сменой мест. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	10а 24.12-28.12	10а
32.	Верхняя передача мяча. Приём снизу. Нижняя прямая подача.	Верхняя передача мяча во встречных колоннах со сменой мест. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	10а 24.12-28.12	10а
33.	Верхняя передача мяча. Приём снизу. Нижняя прямая подача.	Верхняя передача мяча во встречных колоннах со сменой мест. Прямой нападающий удар. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками.	10а 14.01-19.01	10а
34.	Верхняя прямая подача и приём мяча. Позиционное нападение. Учебная игра.	Верхняя передача мяча во встречных колоннах со сменой мест. Прямой нападающий удар. Приём мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача и приём мяча. Развитие скоростно- силовых качеств. Позиционное нападение. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	10а 14.01-19.01	10а
35.	Верхняя прямая подача и приём мяча. Позиционное нападение.	Верхняя передача мяча во встречных колоннах со сменой мест. Прямой нападающий удар. Приём мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача и приём мяча. Развитие скоростно- силовых качеств. Позиционное	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические	Текущий	10а 21.01-26.01	10а

	Учебная игра.	нападение. Учебная игра.	действия			
36.	Верхняя прямая подача и приём мяча. Позиционное нападение. Учебная игра.	Верхняя передача мяча во встречных колоннах со сменой мест. Приём мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача и приём мяча. Развитие скоростно- силовых качеств. Позиционное нападение. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения подачи мяча	10а 21.01-26.01	10а
37.	Верхняя прямая подача. Приём мяча от сетки. Нападающий удар. Учебная игра.	Верхняя передача мяча во встречных колоннах со сменой мест. Верхняя прямая подача, прием мяча от сетки. Прямой нападающий удар через сетку. Позиционное нападение. Развитие скоростно– силовых качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	10а 28.01-2.02	10а
38.	Верхняя прямая подача. Приём мяча от сетки. Нападающий удар. Учебная игра.	Верхняя передача мяча во встречных колоннах со сменой мест. Верхняя прямая подача, прием мяча от сетки. Прямой нападающий удар через сетку. Позиционное нападение. Развитие скоростно– силовых качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	10а 28.01-2.02	10а
39.	Сочетание приёмов. Учебная игра. Правила игры.	Сочетание приёмов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. Правила игры.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нападающего удара	10а 4.02-9.02	10а
40.	Сочетание приёмов. Учебная игра. Правила игры.	Сочетание приёмов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. Правила игры.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	10а 4.02-9.02	10а

41.	Сочетание приёмов. Учебная игра. Правила игры.	Сочетание приёмов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. Правила игры.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	10а 11.02-16.02	10а
<b>Баскетбол (14 часов)</b>						
42.	Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв 2х1. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	10а 11.02-16.02	10а
43.	Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах и в тройках. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв 2х1. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	10а 18.02-22.02	10а
44.	Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах и в тройках. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	10а 18.02-22.02	10а

45.	Передача мяча, ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча.	Передача мяча различными способами: в движении, в парах и в тройках. Введение мяча с изменением направлением и высоты отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча	10а 25.02-2.03	10а
46.	Передача мяча, ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча.	Передача мяча различными способами: в движении, в парах и в тройках. Введение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита 2х1х2. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	10а 25.02-02.03	10а
47.	Передача мяча, ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча.	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Введение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита 2х1х2. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	10а 4.03-9.03	10а
48.	Передача мяча, ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча.	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Введение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита 2х1х2. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	10а 4.03-9.03	10а
49.	Передача мяча, ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча.	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Введение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита 2х1х2. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	10а 11.03-16.03	10а

50.	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	10а 11.03-16.03	10а
51.	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	10а 18.03-22.03	10а
52.	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	10а 18.03-22.03	10а
53.	Нападение быстрым прорывом. Штрафной бросок.	Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча в движении с сопротивлением бросок. Зонная защита. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке	10а 1.04-6.04	10а
54.	Нападение быстрым прорывом. Штрафной бросок.	Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча в движении с сопротивлением бросок. Зонная защита. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	10а 1.04-6.04	10а

55.	Нападение быстрым прорывом. Штрафной бросок.	Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча в движении с сопротивлением бросок. Зонная защита. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска	10а 8.04-13.04	10а
<b>Кроссовая подготовка 4 часа.</b>						
56.	Бег по пересеченной местности	Бег 15 минут, преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут	Текущий	10а 8.04-13.04	10а
57.	Бег по пересеченной местности	Бег 18 минут, преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут	Текущий	10а 15.04-20.04	10а
58.	Бег по пересеченной местности	Бег 22 минут, преодоление вертикальных препятствий прыжком Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут	Текущий	10а 15.04-20.04	10а
59.	Бег по пересеченной местности	Бег 2000м. на результат. Спортивные игры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут	«5»-10.30 «4»-11.30 «3»-12.30	10а 22.04-27.04	10а
<b>Лёгкая атлетика 5 часов</b>						
60.	Инструктаж по Т.Б. Прыжок в высоту.	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий	10а 22.04-27.04	10а
61.	Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств. Спортивные игры.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий	10а 29.04-4.05	10а
62.	Прыжок в высоту. Спринтерский бег.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Низкий старт(30м). Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Текущий	110а 29.04-4.05	10а

63.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Низкий старт(30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта.	Текущий	10а 6.05-11.05	10а
64.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Бег 100 м. на результат.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта.	юноши:«5»- 13.5 «4»-14.0 «3»-14.3 Девушки: «5»-16.5 «4»-17.0 «3»-17.5	10а 6.05-11.05	10а
<b>Резерв 4 часа.</b>						
65.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Низкий старт. Бег по дистанции 200 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростной выносливости качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 200м	Текущий	10а 13.05-18.05	10а
66.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Бег по дистанции 400 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростной выносливости качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 400м	Текущий	10а 13.05-18.05	10а
67.	Бег на средние дистанции.	Бег 800 метров. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 800м	Текущий	10а 20.05-25.05	10а
68.	Бег на средние дистанции.	Бег 800 метров. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 800м	Текущий	10а 20.05-25.05	10а

### Календарно-тематическое планирование (ритмопластика)

№	Тема урока	Содержание урока	Требование к уровню подготовки	Вид контроля	Дата проведения	
					По плану	По факту

**Знакомство с предметом. Техника безопасности-1 час**

1.	Знакомство с предметом. Техника безопасности.	Краткий экскурс истории танца. Ознакомление с техникой безопасности. Разминка.	Иметь понятие об истории танца. Знать правила техники безопасности.	Опрос по правилам техники безопасности.	10а 3.09-8.09	10а
<b>История и развитие танца-2</b>						
2.	История и развитие танца.	Зарождение и развитие танца. Тесная связь танца с культурой и традициями разных времен и народов.	Знать историю танца и его развитие.		10а 10.09-15.09	10а
3.	История и развитие танца.	Зарождение и развитие танца. Тесная связь танца с культурой и традициями разных времен и народов.	Знать историю танца и его развитие.	Зачет.	10а 17.09-22.09	10а
<b>Аэробика-2 часа</b>						
4.	Аэробика.	Гимнастические упражнения, растяжки, складки.	Уметь грамотно разогревать и растягивать мышцы.		10а 24.09-29.09	10а
5.	Аэробика.	Гимнастические упражнения, растяжки, складки.	Уметь грамотно разогревать и растягивать мышцы.		10а 1.10-6.10	10а
<b>Мастерство актера-1 час</b>						
6.	Мастерство актера.	Развитие творческого потенциала, эмоциональной открытости, артистизма.	Уметь артистично обыгрывать этюды актерского мастерства.		10а 8.10-13.10	10а
<b>Танцевальные рисунки-2 часа</b>						
7.	Танцевальные рисунки.	Ритмичные упражнения, построения и перестроения.	Уметь построиться и перестраиваться под музыку.		10а 15.10-20.10	10а

8.	Танцевальные рисунки.	Ритмичные упражнения, построения и перестроения.	Уметь построиться и перестраиваться под музыку.	Опрос по теории.	10а 22.10-26.10	10а
<b>Элементы танго-4 часа</b>						
9.	Элементы танго.	Развитие координации тела, актерского мастерства, технического мастерства.	Уметь выполнять координационные движения, неразрывно связанные с мастерством актера.		10а 10б 10в 10г 5.11-10.11	10а 10б 10в 10г
10.	Элементы танго.	Развитие координации тела, актерского мастерства, технического мастерства.	Уметь выполнять координационные движения, неразрывно связанные с мастерством актера.		10а 10б 10в 10г 12.11-17.11	10а 10б 10в 10г
11.	Элементы танго.	Развитие координации тела, актерского мастерства, технического мастерства.	Уметь выполнять координационные движения, неразрывно связанные с мастерством актера.		10а 10б 10в 10г 19.11-24.11	10а 10б 10в 10г
12.	Элементы танго.	Развитие координации тела, актерского мастерства, технического мастерства.	Уметь выполнять координационные движения, неразрывно связанные с мастерством актера.	Зачет.	10а 10б 10в 10г 26.11-1.12	10а 10б 10в 10г
<b>Элементы русского-сценического танца-2 часа</b>						

13.	Элементы русского-сценического танца.	Развитие художественного творчества и танцевальной техники; тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.	Знать и технически выполнять танцевальные композиции русского-сценического танца.		10а 3.12-8.12	10а
14.	Элементы русского -сценического танца.	Развитие художественного творчества и танцевальной техники; тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.	Знать и технически выполнять танцевальные композиции русского-сценического танца.	Зачет.	10а 10.12-15.12	10а
<b>Элементы классического танца-2 часа</b>						
15.	Элементы классического танца.	Знакомство с тонкостями хореографического искусства.	Уметь грациозно двигаться. Знать основные позиции классического танца.		10а 17.12-22.12	10а
16.	Элементы классического танца.	Знакомство с тонкостями хореографического искусства.	Уметь грациозно двигаться. Знать основные позиции классического танца.	Зачет.	10а 24.12-28.12	10а
<b>Хип-хоп-1 часа</b>						
17.	Хип-хоп.	Изучение основ современного танцевального направления в стиле хип-хоп.	Уметь самостоятельно выполнять простые и сложные танцевальные комбинации.		10а 14.01-19.01	10а

**Рок-н-Ролл-4 часа**

18.	Рок-н-ролл.	Разучиваем танцевальные композиции .	Уметь выполнять танцевальные комбинации, как технически, так и актерски.		10а 21.01-26.01	10а
19.	Рок-н-ролл.	Разучиваем танцевальные композиции.	Уметь выполнять танцевальные комбинации, как технически, так и актерски.		10а 28.01-2.02	10а
20.	Рок-н-ролл.	Разучиваем танцевальные композиции.	Уметь выполнять танцевальные комбинации, как технически, так и актерски.		10а 4.02-9.02	10а
21.	Рок-н-ролл.	Разучиваем танцевальные композиции.	Уметь выполнять танцевальные комбинации, как технически, так и актерски.	Зачет.	10а 11.02-16.02	10а

**Историко-бытовой танец-3 часа**

22.	Историко-бытовой танец.	Композиции различной координационной сложности.	Знать танцевальные композиции XVI-XIX веков.		10а 18.02-22.02	10а
23.	Историко-бытовой танец	Композиции различной координационной сложности.	Знать танцевальные композиции XVI-XIX веков.		10а 25.02-2.03	10а
24.	Историко-бытовой танец	Композиции различной координационной сложности.	Знать танцевальные композиции XVI-XIX веков.	Зачет.	10а 4.03-9.03	10а

**Пасадобль-4 часа**

25.	Пасадобль.	Разучиваем танцевальную технику танца пасадобль.	Уметь двигаться в соответствии с характером		10а 11.03-16.03	10а
-----	------------	--	---	--	--------------------	-----

			музыки. Уметь координировать движения предложенные учителем.			
26.	Пасадобль.	Разучиваем танцевальную технику танца пасадобль.	Уметь двигаться в соответствии с характером музыки. Уметь координировать движения предложенные учителем.		10a 18.03-22.03	10a
27.	Пасадобль.	Разучиваем танцевальную технику танца пасадобль.	Уметь двигаться в соответствии с характером музыки. Уметь координировать движения предложенные учителем.		10a 1.04-6.04	10a
28.	Пасадобль.	Разучиваем танцевальную технику танца пасадобль.	Уметь двигаться в соответствии с характером музыки. Уметь координировать движения предложенные учителем.	Зачет.	10a 8.04-13.04	10a
<b>Вальс-4 часа</b>						
29.	Вальс.	Сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.	Сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения		10a 15.04-20.04	10a

			заданий на предложенную тему.			
30.	Вальс.	Сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.	Сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.		10a 22.04-27.04	10a
31.	Вальс.	Сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.	Сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.		10a 29.04-4.05	10a
32.	Вальс.	Сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на	Сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения		10a 6.05-11.05	10a
<b>Резерв</b>						
33.	Резерв.				10a 13.05-18.05	10a
34.	Резерв.				10a 20.05-25.05	10a



#### 4. Контрольно-оценочный фонд.

Контрольные упражнения	Показатели					
	Мальчики			Девочки		
оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3x10м, сек	7.3	8.0	8.2	9.7	10.1	10.8
Бег 30м,сек	4.4	5.1	5.5	5.4	5.8	6.2
Бег 100м, сек	14.4	14.8	15.5	16.5	17.2	18.2
Бег 500м,мин				2.10	2.25	3.00
Бег 1000м, мин	3.35	4.00	4.30			
Бег 3000м(ю), 2000м(д)мин	12.40	13.30	14.30	10.20	11.15	12.10
Прыжки в длину с места ,см	230	190	180	185	170	160
Подтягивание на перекладине	11	9	4	18	13	6
Наклоны вперед из положения сидя	+15	+9	+5	+22	+12	+7
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
Подъём туловища за 1 мин. Из положения лёжа	52	47	42	40	35	30

## 5. Учебно-методический комплекс

### 5.1 Основная литература:

№	Название учебника	класс	ФИО автора	Издательство	Год издания
1	Физическое воспитание	10-11	Лях В.И. Зданевич А.А.	Просвещение	2014

### 5.2. Материально-техническое оснащение.

<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
1	Бревно гимнастическое напольное
2	Конь гимнастический
3	Канат для лазанья
4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)
5	Стенка гимнастическая
6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
8	Мячи: набивные весом 1-2-3 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
9	Палка гимнастическая
10	Скакалка взрослая
11	Мат гимнастический
12	Гимнастический подкидной мостик
13	Кегли
14	Обруч взрослый
15	Рулетка измерительная
16	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
17	Щит баскетбольный тренировочный
18	Сетка волейбольная
19	Аптечка