

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 8» г. Дальнегорска

«Согласовано»

Заместитель директора
школы по УВР

Малёваная

Н.И. Малёваная

« 30 » августа 2017 г.

«Утверждаю»

Директор школы



Горшков

Приказ № 74/13

« 31 » 08 2017 г.

Рабочая программа

По курсу «Физическая культура»

10 класс

Сроки реализации 2017 – 2018гг.

Учитель: Плискина Юлия Игоревна, первая квалификационная категория.

Календарно тематическое планирование

№ урока	Дата () дата по факту	Тема	Планируемый результат
№1		Лёгкая атлетика: Правила безопасности и требование к уроку. Высокий старт и стартовый разбег. Метание гранаты с места.	- развитие координации, силы - формирование навыка безопасного поведения - освоение техники метания гранаты с места. - закрепление навыка выполнения высокого старта. - формирование навыка подсчёта пульса
№2		Высокий старт и стартовый разбег. Метание гранаты. Пульсометрия.	- развитие координации, силы, скорости - закрепление техники метания гранаты (с 3 шагов). - совершенствование техники высокого старта и стартового разбега (бег до 80м.). - формирование навыка подсчёта пульса
№3		Бег 30м (тест) Метание гранаты с 3 шагов. Подвижные игры.	- развитие координации, силы, скорости - определение уровня развития о.ф.к. (скорости) - совершенствование техники метания гранаты с 3 шагов.
№4		Низкий старт, стартовый разгон до 60м. Бег с ускорением до 80 м. Метание гранаты.	- развитие координации, силы, скорости - совершенствование техники метания гранаты с 3 шагов. - закрепление техники низкого старта, стартового разгона.
№5		Бег 100м с низкого старта, (учёт) Метание гранаты на дальность.	- развитие координации, силы, скорости - учитывание результата, в беге на короткие дистанции с низкого старта - совершенствование техники метания гранаты с 3 шагов.
№6		Метание гранаты на дальность с 3 шагов . Прыжки в длину с разбега (индивидуальный разбег, отталкивание).	- развитие координации, скоростно-силовых качеств - совершенствование техники метания гранаты с разбега - освоение техники прыжка в длину с разбега
№7		Метание гранаты на дальность с 3 шагов (учёт). Прыжки в длину с разбега (полёти приземление).	- развитие координации, скоростно-силовых качеств - учитывание результата в метании гранаты с разбега - освоение техники прыжка в длину с разбега
№8		Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты в цель с 18-20м.	- развитие координации, скоростно-силовых качеств, силы - освоение техники метания гранаты в цель. - закрепление техники прыжка в длину с разбега
№9		Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты в цель Подтягивание (тест)	- развитие координации, скоростно-силовых качеств - совершенствование техники прыжков в длину с разбега. - закрепление техники метания гранаты в цель.

			- определение уровня развития о.ф.к. (силы)
№10		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (учёт). Подвижные игры.	- развитие координации, скоростно-силовых качеств - учитывание результата в прыжках в длину с разбега.
№11		Метание мяча в горизонтальную цель (учёт). Эстафетный бег. Подвижные игры.	- развитие координации, скорости. - освоение техники эстафетного бега - учёт результата в метании мяча в цель.
№12		Эстафетный бег. Прыжки со скакалкой (учёт). Подвижные игры.	- развитие координации, скорости. - закрепление техники эстафетного бега - учёт результата в прыжках со скакалкой (за 1 мин).
№13 (1)		Кроссовая подготовка: техника безопасности. История возникновения и развития физической культуры. Наклон из положения сидя (тест). Подвижные игры.	- развитие координации, выносливости. - определение уровня развития гибкости - формирование знаний об истории возникновения и развития физической культуры.
№ 14 (2)		Старт группой. Бег на выносливость 6 мин. (тест). Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Подвижные игры.	- развитие выносливости, силы, координации. - освоение старта группой. - определение уровня развития выносливости - формирование знаний о предупреждении травматизма и оказании первой помощи при травмах и ушибах.
№ 15 (3)		Бег в гору и под гору. Основы обучения и самообучения двигательным действиям.. Подвижные игры.	- развитие выносливости, силы, координации. - освоение техники бега в гору и под гору - формирование знаний - основы обучения и самообучения двигательным действиям
№16 (4)		Бег в гору и под гору. Правовые основы физической культуры и спорта Понятие о физической культуре личности Подвижные игры.	- развитие выносливости, силы, координации. - освоение техники бега в гору и под гору - формирование знаний «Правовые основы физической культуры и спорта» и «Понятие о физической культуре личности»
№17 (5)		Многоскоки. Преодоление препятствий на местности. Подвижные игры.	- развитие выносливости, силы, координации. - освоение техники преодоления препятствий (перепрыгивание, перелезание, подлаз и др.)

№18 (13)		Лёгкая атлетика: техника безопасности. Подтягивание (тест). Челночный бег. Многоскоки. Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> - развитие координации, скорости и силы. - определение уровня развития силы. - освоение техники челночного бега. - определение результата в многоскоках (8 прыжков, м.)
№19 (14)		Челночный бег 3X10м (тест). Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	<ul style="list-style-type: none"> - развитие координации, скорости и силы. - определение уровня развития координации. - совершенствование техники челночного бега. - разучивание техники броска набивного мяча двумя руками из-за головы.
№20 (15)		Прыжки в длину с места (тест) Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	<ul style="list-style-type: none"> - развитие координации, скорости и силы. - определение уровня развития скоростно-силовых качеств. - определение результата в броске мяча.
№21 (1)		Баскетбол: техника безопасности при занятиях. Стойки и перемещения. Ведение, передачи одной и двумя руками с пассивным сопротивлением защитника.	<ul style="list-style-type: none"> - развитие силы, координации, выносливости. - освоение техники ведения мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику. - формирование безопасного поведения во время занятий спортивными играми. - проверка домашнего задания.
№22 (2)		Комбинации техники передвижений, передач и бросков.	<ul style="list-style-type: none"> - развитие силы, координации, выносливости. - освоение комбинации из освоенных элементов техники передвижений, передач и бросков
№23 (3)		Варианты ловли и передач мяча без сопротивления с сопротивлением защитника Ведение мяча.	<ul style="list-style-type: none"> - развитие силы, координации, выносливости. - освоение вариантов ловли и передач мяча без сопротивления с сопротивлением защитника
№24 (4)		Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Штрафной бросок.	<ul style="list-style-type: none"> - развитие силы, координации, выносливости. - освоение вариантов ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника - совершенствование техники штрафного броска
№25 (5)		Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	<ul style="list-style-type: none"> - развитие силы, координации, выносливости. - совершенствование бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
№26		Действия против игрока без мяча и с мячом.	<ul style="list-style-type: none"> - развитие силы, координации,

(6)			выносливости. - освоение техники перехвата мяча, вырывания, выбивания, накрывания.
№27 (7)		Действия против игрока без мяча и с мячом.	- развитие силы, координации, выносливости. - закрепление техники перехвата мяча, вырывания, выбивания, накрывания.
№28 (8)		Владение мячом и перемещения.	- развитие силы, координации, выносливости. - освоение комбинации техники перемещений и владения мячом.
№29 (9)		Комбинация из освоенных элементов. Тактика нападения. Учебная игра.	- развитие координации, выносливости. - совершенствование освоенных элементов. - овладение тактикой индивидуальных и групповых действий в нападении
№30 (10)		Тактика защиты. Учебная игра. Сгибание рук в упоре лёжа	- развитие координации, выносливости. - овладение тактикой индивидуальных и групповых действий в защите. - проверка домашнего задания
№31 (1)		Гимнастика: техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах. Упражнения в равновесии. Опорный прыжок. Приседание на 1 ноге	- развитие силы, координации, гибкости. - формирование навыка безопасного поведения при занятиях гимнастикой. - освоение техники выполнения упр. в равновесии (соскок, прогнувшись, прыжки толчком двух, со сменой ног), опорного прыжка углом (конь в ширину 110см.).
№32 (2)		Пульс и кровяное давление. Упр. в равновесии, опорный прыжок.	- развитие силы, координации, гибкости. - закрепление техники упр. в равновесии и опорного прыжка - формирование знаний в области физиологии.
№33 (3)		Упражнения в равновесии, опорный прыжок.	- развитие силы, координации, гибкости. - совершенствование техники упражнений в равновесии (комбинация элементов), опорного прыжка.
№34 (4)		Упражнения в равновесии, опорный прыжок.	- развитие силы, координации, гибкости. - совершенствование техники упр. в равновесии (комбинация элементов), опорного прыжка через коня «углом»
№35 (5)		Упражнения в равновесии, опорный прыжок (учёт).	- развитие силы, координации, гибкости. - совершенствование техники упр. в равновесии (комбинация элементов), - учитывание навыка в выполнении опорного прыжка через коня «углом»
№36 (6)		Упр. в равновесии. Акробатика.	- развитие силы, координации, гибкости. - освоение техники элементов акробатики (сед углом; стоя на коленях, наклон назад; стойка на лопатках), - совершенствование упражнений в равновесии (комбинация элементов).

№37 (7)	Акробатика. Упражнения в равновесии (учёт)	- развитие силы, координации, гибкости. -учитывание навыка в выполнении упр. в равновесии, – закрепление техники упр. в висах и упорах
№38 (8)	Акробатика. Висы и упоры.	- развитие силы, координации, гибкости. - освоение техники упражнения в висах и упорах (сед «углом», равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок) - закрепление техники акробатических элементов
№39 (9)	Висы и упоры. Акробатика.	- развитие силы, координации, гибкости. – освоение техники элементов акробатики (сед углом; стоя на коленях, наклон назад; стойка на лопатках), закрепление изученных элементов.
№40 (10)	Висы и упоры. Акробатика.	- развитие силы, координации, гибкости. – освоение техники элементов акробатики (сед углом; стоя на коленях, наклон назад; стойка на лопатках), закрепление изученных элементов.
№41 (11)	Акробатика (учёт) Висы и упоры.	- развитие силы, координации, гибкости. - учитывание навыка в выполнении акробатических упражнений - совершенствование упр. в висах и упорах.
№42 (12)	Висы и упоры.	- развитие силы, координации, гибкости. - совершенствование упр. в висах и упорах.
№43 (13)	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья Висы и упоры (учет).	- развитие силы, координации, гибкости. - учитывание навыка в выполнении упражнений в висах и упорах - формирование знаний о «Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья».
№44 (14)	Основные формы и виды физических упражнений. Строевые упражнения. Лазанье по канату, запрыгивание на высоту. Подвижные игры.	- развивать координацию, силу - формирование знаний об основных формах и видах физических упражнений. - разучивание команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево - сочетание движений руками с маховыми движениями ногами, с приседаниями, с поворотом - освоение техники лазанья по канату без помощи ног и техники запрыгивания на высоту
№45 (15)	Строевые упражнения. Лазанье по канату, запрыгивание на высоту. Подвижные игры.	- развивать координацию, силу - закрепление команд «Прямо!», повороты в движении направо, налево - закрепление техники лазанья по канату без помощи ног и техники запрыгивания на высоту
№46 (16)	Строевые упражнения. Бросок набивного мяча. Поднимание ног до угла 90гр. из виса(д) и угол в упоре на	- развивать координацию, силу - освоение техники броска набивного мяча из положения сидя и строевого шага.

		бруснях (м). Полоса препятствия. Подвижные игры.	- освоение прикладных упражнений: д - поднимание ног до угла 90гр. из виса и угол в упоре на бруснях - м. - преодоление полосы из 5 препятствий
№47 (17)		Полоса препятствий. Поднимание туловища из положения лёжа. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры.	- развивать координацию, силу, выносливость -закрепление умений преодолевать препятствия - проверка домашнего задания
№48 (18)		Полоса препятствий. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры.	- развивать координацию, силу, выносливость - проверка домашнего задания - проверка результата в прыжках со скакалкой (сравнить с предыдущим).
№49 (1)		Конькобежная подготовка: техника безопасности при занятиях. Требования к одежде и обуви. Посадка конькобежца. Произвольное катание.	- развитие координации, выносливости - формирование безопасного поведения при занятиях и знаний о требованиях к одежде и обуви. -освоение техники посадки конькобежца, поворотов на месте.
№50 (2)		Посадка конькобежца. Падения. Произвольное катание.	- развитие координации, выносливости - освоение способов безопасного падения -закрепление техники посадки конькобежца.
№51 (3)		Торможение «полуплугом». Падения Произвольное катание.	- развитие координации, выносливости - освоение техники торможения «полуплугом» - совершенствование способов безопасного падения.
№52 (4)		Вход в поворот и выход из поворота. Бег по большому повороту. Произвольное катание. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	- развитие координации, выносливости - освоение техники бега по повороту, входа и выхода из поворота. - формирование знаний о значении физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья
№53 (5)		Бег по повороту. Произвольное катание. Подвижные игры.	- развитие координации, выносливости - закрепление техники бега по повороту, входа и выхода из поворота - освоение техники бега по малому повороту
№54 (6)		Бег со старта, разгон. Бег по повороту. Произвольное катание. Подвижные игры.	- развитие координации, Выносливости - освоение техники старта и разгон. - совершенствование техники бега по повороту, входа и выхода из поворота - закрепление техники бега по малому повороту
№55		Торможение. Бег по повороту. Бег 300м. (учёт).	- развитие координации,

(7)		Произвольное катание.	выносливости - закрепление техники бега по повороту, старта и разгона, торможения «полуплугом». - учетывание умений в беге на 300м.
№56 (8)		Торможение. Бег по повороту. Переход с одной дорожки на другую. Бег 500м. Произвольное катание.	- развитие координации, выносливости - освоение техники перехода с одной дорожки на другую. - совершенствование техники бега по повороту и торможения.
№57 (9)		Торможение. Бег со старта. Бег 600м Произвольное катание.	- развитие координации, выносливости - освоение техники бега со старта - совершенствование техники бега и торможения.
№58 (10)		Бег со старта. Бег до 800м. Произвольное катание.	- развивать координацию, выносливость - закрепление техники бега со старта - совершенствование техники бега.
№59 (11)		Бег со старта. Бег 1000м. (учёт) Произвольное катание.	- развитие координации, выносливости - совершенствование техники бега. - учетывание результата в беге на 1000м.
№60 (12)		Поддержание равномерной скорости на дистанции. Бег 800м. Фигурное катание.	- развитие координации, выносливости - овладение тактикой определения оптимальной и поддержания равномерной скорости. - освоение элементов фигурного катания.
№61 (1)		Волейбол: Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Передвижения, приём и передача мяча над собой. Тактические действия: первая передача к сетке. Приседание на 1 ноге	- развитие координации, выносливости, силы - формирование навыков безопасного поведения на занятиях - овладение тактическими действиями: первая передача к сетке. - совершенствование техники передвижений, приёма мяча сверху и снизу, передачи над собой. - проверка домашнего задания
№62 (2)		Передачи мяча во встречных колоннах. Тактические действия: вторая передача в зоны 4 и 2, передача через сетку.	- развитие координации, выносливости, силы - овладение тактическими действиями: вторая передача в зоны 4 и 2, передача через сетку. - совершенствование передачи мяча во встречных колоннах.
№63 (3)		Передачи мяча во встречных колоннах. Тактические действия: вторая передача в зоны 4 и 2, передача через	- развитие координации, выносливости, силы - овладение тактическими действиями: вторая передача в зоны 4 и 2,

		сетку.	передача через сетку. - совершенствование передачи мяча во встречных колоннах.
№64 (4)		Подачи мяча и приём подач. Учебная игра.	- развитие координации, выносливости, силы - ознакомление с техникой подачи мяча (всеми способами), приём мяча снизу и сверху.
№65 (5)		Передачи мяча в тройках. Верхняя прямая подача, приём подачи.	- развитие координации, выносливости, силы - совершенствование техники передачи мяча. - освоение техники выполнения верхней прямой подачи и приёма подачи.
№66 (6)		Верхняя прямая подача. Прием мяча. Передача в парах в движении.	- развитие координации, выносливости, силы - совершенствование техники прямой верхней подачи, технику приёма мяча и передачи в движении.
№67 (7)		Верхняя прямая подача. Приём мяча одной рукой. Учебная игра.	- развитие координации, выносливости, силы - совершенствование техники подачи, передачи в парах в движении. - освоение техники приёма мяча одной рукой.
№68 (8)		Верхняя прямая подача (учет). Приём мяча одной рукой. Учебная игра.	- развитие координации, выносливости, силы - учитывание навыка выполнения передачи прямой сверху. - совершенствование техники передачи в парах и приёма мяча одной рукой.
№69 (9)		Нападающий удар. Передача мяча через сетку. Учебная игра.	- развитие координации, выносливости, силы - овладение техникой нападающего удара (после подбрасывания мяча партнёром). - совершенствование техники передач мяча.
№70 (10)		Нападающий удар, блокировка. Учебная игра.	- развитие координации, выносливости, силы - совершенствование техники нападающего удара (после подбрасывания мяча партнёром). - освоение техники выполнения блока.
№71 (11)		Нападающий удар, блокировка. Учебная игра.	- развитие координации, выносливости, силы - совершенствование техники нападающего удара (после подбрасывания мяча партнёром). - освоение техники выполнения блока.
№72 (12)		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, приёма и передач мяча. Учебная игра.	- развитие координации, выносливости, силы - совершенствование освоенных элементов техники передвижений, приёма и передач мяча.
№73 (13)		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, приёма и передач мяча. Учебная игра.	- развитие координации, выносливости, силы - совершенствование освоенных элементов техники передвижений, приёма и передач мяча.
№74 (14)		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, приёма и передач мяча.	- развитие координации, выносливости, силы - совершенствование освоенных элементов техники передвижений,

		Учебная игра.	приёма и передач мяча.
№75 (15)		Командные тактические действия в нападении. Учебная игра. Передача в парах.	- развитие координации, выносливости, силы - овладение командными тактическими действиями в нападении
№76 (16)		Командные тактические действия в нападении. Учебная игра.	- развитие координации, выносливости, силы - овладение командными тактическими действиями в нападении
№77 (17)		Тактические действия в защите (индивидуальные, групповые). Учебная игра. Передача в парах.	- развитие координации, выносливости, силы - овладение тактическими действиями в защите (индивидуальными, групповыми).
№78 (18)		Тактические действия в защите (индивидуальные, групповые). Учебная игра. Передача в парах.	- развитие координации, выносливости, силы - овладение тактическими действиями в защите (индивидуальными, групповыми).
№79 (19)		Командные тактические действия в защите. Учебная игра. Передача в парах.	- развитие координации, выносливости, силы - овладение командными тактическими действиями в защите.
№80 (20)		Передача назад. Командные тактические действия в защите. Учебная игра.	- развитие координации, выносливости, силы - овладение командными тактическими действиями в защите.
№81 (21)		Передача назад. Командные тактические действия в защите и в нападении. Учебная игра.	- развитие координации, выносливости, силы - совершенствование командных тактических действий в защите и в нападении.
№82 (22)		Передача назад. Командные тактические действия в защите и в нападении. Учебная игра.	- развитие координации, выносливости, силы - совершенствование командных тактических действий в защите и в нападении.
№83 (1)		Кроссовая подготовка: техника безопасности. Формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности Наклон из положения сидя (тест). Сгибание рук в упоре лёжа (учёт). Подвижные игры.	- развитие координации, выносливости. - определение уровня развития гибкости - формирование знаний «Формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности» - проверка домашнего задания
№84 (2)		Старт группой. Бег на выносливость до 100м. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями Подвижные игры.	- развитие выносливости, силы, координации. - освоение старта группой. - определение уровня развития выносливости - формирование знаний о способах регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями
№85 (3)		Старт группой. Бег на выносливость 6 мин. (тест). Подвижные игры.	- развитие выносливости, силы, координации. - закрепление старта группой. - определение уровня развития выносливости

№86 (4)	Многоскоки. Преодоление препятствий на местности. Поднимание туловища из положения лёжа Подвижные игры.	- развитие выносливости, силы, координации. - освоение техники преодоления препятствий (перепрыгивание, перелезание, подлез и др.) - оценивание результата в поднимании туловища из положения лёжа за 30 сек.
№87 (5)	Преодоление ям, бугров, кустарника. Кросс 2000м. Подвижные игры.	- развитие выносливости, силы, координации. - освоение техники преодоления препятствий
№88 (1)	Лёгкая атлетика: техника безопасности. Подтягивание (тест). Челночный бег. Многоскоки. Подвижные игры	- развитие координации, скорости и силы. - формирование навыков безопасного поведения при занятиях - определение уровня развития силы. - освоение техники челночного бега. - определение результата в многоскоках (8 прыжков, м.)
№98 (2)	Челночный бег 3X10м (тест). Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	- развитие координации, скорости и силы. - определение уровня развития координации. - совершенствование техники челночного бега. - разучивание техники броска набивного мяча двумя руками из-за головы.
№90 (3)	Прыжки в длину с места (тест) Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	- развитие координации, скорости и силы. - определение уровня развития скоростно-силовых качеств. - определение результата в броске мяча.
№91 (4)	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижные игры.	- развитие координации, скоростно-силовых качеств. - формирование знаний техники безопасности во время - освоение и совершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивание»
№92 (5)	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижные игры.	- развивать силу, координацию, скоростно-силовые качества. - совершенствование техники прыжков в высоту с разбега.
№93 (6)	Прыжки в высоту с разбега. Подвижные игры.	- развитие координации, выносливости, силы - совершенствование техники прыжков в высоту с разбега.
№94 (7)	Подвижные игры. Прыжки в высоту с разбега (учёт).	- развитие координации, выносливости, силы - учитывание результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание».
№95 (8)	Метание гранаты на дальность. Прыжки в длину с разбега.	- развитие координации, выносливости - совершенствование техники метания гранаты и прыжков в длину с разбега

№96 (9)	Метание гранаты на дальность. Прыжки в длину с разбега.	- развитие координации, выносливости - совершенствование техники метания гранаты на дальность. - совершенствование навыков в прыжках в длину с разбега.
№97 (10)	Прыжки в длину с разбега Метание гранаты на дальность (учёт).	- развитие скоростно-силовых качеств, скорости. - определение уровня развития о.ф.к. (силы). - совершенствование техники прыжков в длину способом «согнув ноги» с разбега.
№98 (11)	Прыжки в длину с разбега (учёт). Высокий старт. Стартовый разгон.	- развитие координации скоростно-силовых качеств, скорости. - учитывание результата в прыжках в длину способом «согнув ноги» с разбега. - совершенствование техники высокого старта и стартового разгона
№99 (12)	Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции, финиширование. Подвижные игры.	- развитие координации скоростно-силовых качеств, скорости. - овладение тактикой бега на короткие дистанции - формирование знаний о специальных беговых упражнениях, их подбор и техника - закрепление техники низкого старта.
№100 (13)	Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Бег 30м с высокого старта (тест). Подвижные игры.	- развитие координации скоростно-силовых качеств, скорости. - определение уровня развития о.ф.к. (быстроты). - совершенствование техники бега с низкого старта и техники бега на короткие дистанции.
№101 (14)	Низкий старт, Бег 100м (учёт) Передача эстафетной палочки. Подвижные игры. Приседание на 1 ноге	- развитие координации, скорости. - учитывание результата в беге на короткие дистанции с низкого старта. - освоение техники передачи эстафетной палочки. - проверка домашнего задания.
№102 (15)	Толкание ядра с места. Подвижные игры.	- развитие координации, скорости, силы. - ознакомление с техникой толкания ядра с места (3 кг).

Материально-техническое и информационно-техническое обеспечение: мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные, резиновые, для метания, набивные); гимнастическое оборудование (брусья параллельные и разновысокие, перекладина; гимнастические: маты, бревно, конь, козёл, мостик); гранаты, туристические палатки.

УМК и методические пособия: «Физическая культура» учебник для учащихся 10-11 классов. Под редакцией В.И. Лях «Просвещение» 2007г.

Организация текущего и промежуточного контроля.

№п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст. лет	уровень		
				девушки		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м/с	16	6,1	5,9 -5,3	4,8
			17	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3X10м,с	16	9,7	9,3 -8,7	8,4
			17	9,6	9,3 -8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	160	170-190	210
			17	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег,м	16	900	1050-1200	1300
			17	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон из положения сидя,см	16	7	12-14	20
			17	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание	16	6	13-15	18
			17	6	13-15	18

Список учебной литературы для учеников

«Физическая культура» учебник для учащихся 10-11 классов. Под редакцией В.И. Лях «Просвещение» 2007г.

Для учителей «Физическая культура» учебник для учащихся 10-11 классов. Под редакцией В.И. Лях

«Просвещение» 2007г. «Методика физического воспитания», В.М.Качашкин, Москва «Просвещение», 1997 г.; «Лёгкая атлетика в школе», Ж.К.Холодов, Москва «Просвещение», 1995 г.; «Баскетбол», Н.В.Семашко, «ФИС», 1976 г.; «Волейбол в школе», Ю.Д.Железняк, Москва «Просвещение», 1995 г.; «Тренировочная книга учителя физической культуры», Л.Б.Кофман, Москва «ФИС», 1998 г.