**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Одинцовская гимназия № 14**

|  |
| --- |
| **«Утверждаю»**  Директор МБОУ Одинцовская гимназия 14  Канарский И.Ю.  Приказ№ \_\_\_\_\_\_\_\_от  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2018г. |

**Рабочая программа**

**по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**10 «А», 10 «Б» классы**

**полного среднего образование**

**(Федеральный компонент государственного стандарта общего образования)**

**БУП-2004**

**Составитель: Раимджанова Т.С.**

**2018 – 2019 учебный год**

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно - правовых документов:

* Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ
* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года №1897;
* Приказа Министерства образования и науки России от 31.12.2015 №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки России от 17.12.2010 года №1897»
* Письма Министерства образования и науки РФ от 28.10. 2015г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
* Основной образовательной программы основного общего образования МБОУОдинцовской гимназии № 14;
* Примерной программы спортивной подготовки по бадминтону для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ
* /А, Н. Горячев; А. А. Ивашин; Московская городская федерация бадминтона. – М.: Советский спорт, 2010.-160 с.
* «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. –Москва.: Просвещение, 2011).
* Положения о рабочей программе учителя МБОУОдинцовской гимназии № 14;
* Учебного плана МБОУОдинцовской гимназии № 14 на 2018-2019 учебного года;
* Федерального перечня учебников.

Данная программа является рабочей программой по предмету «Физическая культура» в 10 классе базового уровня к учебному комплексу Физическая культура. 10-11 классы / под ред. В.И. Ляха.. – М. : Просвещение, 2014; Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.

Сроки реализации: 34 учебные недели. Рабочая программа рассчитана на 102 часа, 3 часа в неделю, авторская программа рассчитана на 102 часа в год.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год. Для прохождения программы по физическому воспитанию в 10-11 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующий учебник:

«Физическая культура. 10-11 классы» под ред. В.И. Ляха. – М. Просвещение, 2014

Игра бадминтон: учебно-методическое издание / А.В. Щербаков, Н.И. Щербакова. – М.: ООО «Гражданский альянс», 2009. – 121 с.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на 2 части – базовую (инвариативную) и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с Федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть включает обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по волейболу (связанный с региональными способностями) и баскетболу (по выбору учителя). Она имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 1-4, 5-9 и 10-11 классах, составляющих целостную систему физического образования в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из 4-х взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

**Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

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

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

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

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

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

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

реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

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

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

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

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

**Раздел 1. Требования к уровню подготовки учащихся**

**В результате изучения курса «физическая культура» в 10 классе ученик должен:**

**Знать:**

* основы истории развития физической культуры в России;
* особенности развития избранного вида спорта;
* педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
* психофункциональные особенности собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.
* нормы и требования комплекса ГТО.

**Уметь:**

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
* выполнять тестовые и контрольные нормативы по физической подготовке.

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические  упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 100 м, с | 14.7 | 17.0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см  Подтягивания в висе на высокой перекладине  Подтягивания из виса на низкой перекладине | 215  10 | 190  17 |
| К вынослиности | Бег 2000 м, мин  Бег 3000 м, мин | 13.50 | 11.40 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

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

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

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

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

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

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

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

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

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

**Раздел 2. Содержание учебного курса.**

**Знания о физической культуре, история физической культуры***.*

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка.

Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой***.*

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики***.*

Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.**

Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.**

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам*.*

**Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности***.*

Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.**

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.**

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.**

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

**Естественные основы.**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы**

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

**Культурно-исторические основы**

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**Приемы закаливания**

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

**Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу, техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр.

**Баскетбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу, техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр.

**Гимнастика**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых особенностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**Легкая атлетика**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Нормативы и требования комплекса ГТО.

**Кроссовая подготовка**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и тем | Общее кол-во часов на изучение |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 27 час |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14час |
| 4 | Спортивные игры (баскетбол) | 17 час |
| 5 | Лыжная подготовка | 15 час |
| 6 | Спортивные игры (волейбол) | 10 час |
| 7 | Бадминтон | 19час |
|  | Итого | 102 часа |

**План–график распределения учебных часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы программы** | **Часы** | **1 полугодие** | | | **2 полугодие** | | |
| **1триместр 33 часа** | | **2 триместр 33 часа** | | **3 триместр 36 часов** | |
| 1часть 01.09  сент-окт 07.10 | 2 часть 16.10  окт-нояб 18.11 | 1часть 27.11  нояб- дек 30.12 | 2часть 08.01  янв-фев17.02 | 1часть 26.02 фев-апр 07.04 | 2часть 16.04  апр-май26.05 |
| **№ ур.** | **1 -18** | **19 -33** | **34 -48** | **49 -66** | **67 - 84** | **85 - 102** |
| **1.Базовая часть** | **83** |  |  |  |  |  |  |
| 1.Основы знаний | В процессе урока | | | | | | |
| 2.Легкая атлетика | 27 | 15 |  |  |  |  | 12 |
| 3.Гимнастика с элем.акробатики | 14 | 2 | 10 | 2 |  |  |  |
| 4.Баскетбол | 17 |  |  | 8 | 1 | 2 | 6 |
| 5.Лыжная подготовка | 15 |  |  |  | 13 | 2 |  |
| 6.Волейбол | 10 |  |  |  | 2 | 8 |  |
| 2. Вариативная часть | **19** |  |  |  |  |  |  |
| 1 Бадминтон | 19 | 1 | 5 | 5 | 2 | 6 |  |
| Итого | 102 | 18 | 15 | 15 | 18 | 18 | 18 |

**Раздел 3.Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Дата проведения | | | Примечания |
| План | | Факт |
| 1 | 2  3 | 4 | | 5 |
| ***I полугодие 48 часов***  ***(Легкая атлетика15 часов, гимнастика 14 часов, бадминтон10 часов, баскетбол 9 часов).*** | | | | |  |
| **Легкая атлетика 15 часов** | | | | |  |
| 1/1 | Инструктаж по ТБ.  Спринтерский бег.  Прыжки в длину с места. | **А** | | **А** |  |
| Б | | Б |  |
| 2/2 | Бег на короткие дистанции.  **КУ-прыжки в длину с места.** | **А** | | **А** |  |
| Б | | Б |  |
| 3/3 | Бег на средние дистанции,  Прыжки в длинуспособом «согнув ноги». | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 4/4 | Бег на короткие дистанции.  Прыжки в длину способом «согнув ноги». | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 5/5 | Бег на короткие дистанции. **Бег 30 м. (тест).**  Прыжки в длинуспособом «согнув ноги». | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 6/6 | Эстафетный бег 4 х100 м.  Прыжки в длинуспособом«согнув ноги». | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 7/7 | Прыжки в длинуспособом «согнув ноги».  Бег на средние дистанции. | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 8/8 | **КУ-бег на 100 м.**  Прыжки в длину способом «согнув ноги». | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 9/9 | Бег на средние дистанции.  Метание гранаты. | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 10/10 | **КУ-бег на 1000 метров.**  Игра в футбол. | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 11/11 | Бег на средние дистанции.  Метание гранаты. | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 12/12 | Эстафетный бег дистанции 4х100 м.  Метание гранаты. | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 13/13 | **КУ-бег на 2000 м.**  Прыжки в длинуспособом «согнув ноги». | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 14/14 | **КУ-прыжки**в **длинуспособом «согнув ноги».**  Метание гранаты. | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 15/15 | Кроссовая подготовка.  Игра в баскетбол. | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики 14 часов.**  Спортивные игры Баскетбол 8 час | | | | |  |
| 16/1 | **Бадминтон**  Ознакомление с правилами игры.  Стойки, передвижение, способы хвата ракетки, жонглирование воланом. | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 17/1 | Инструктаж по ТБ.  Акробатические элементы. | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 18/2 | Упражнение на перекладине.  Акробатические элементы. | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 19/2 | **Бадминтон**  Подачи волана в парах.  Удары слева, справа.  Учебная игра | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 20/3 | Акробатические элементы.  Опорный прыжок углом через коня в ширину.  в ширину. | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 21/4 | Упражнение на перекладине.  Акробатические элементы. | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 22/3 | **Бадминтон**  Жонглирование воланом  Подачи.  Высоко-далекие удары  Учебная игра. | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 23/5 | Упражнение на перекладине.  Акробатические элементы.  **Тест на гибкость** | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 24/6 | Опорный прыжок углом через коня в ширину.  прыжок углом через коня в ширину.  Акробатические элементы. | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 25/4 | **Бадминтон**  Подачи.  Прием подачи сверху, снизу.  Учебная игра | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 26/7 | Опорный прыжок углом через коня в ширину.  Акробатическое соединение. | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 27/8 | **КУ- подтягивание на низкой перекладине**.  Акробатические  элементы. | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 28/5 | **Бадминтон**  Подачи.  Удары слева, справа через сетку  Учебная игра | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 29/9 | Упражнение на перекладине.  Акробатическое соединение. | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 30/10 | **КУ- вис на согнутых руках на перекладине.**  Опорный  Прыжок углом через коня в ширину. | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 31/6 | **Бадминтон**  Подачи.  Прием подачи снизу, сверху.  **КУ-сгибание и разгибание рук в упоре лежа на**  **(14-11-8 раз).** | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 32/11 | **Контроль техники акробатического соединения.**  Лазанье по канату. | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 33/12 | **Контроль техники опорного**  **прыжка углом через коня в ширину.**  Лазанье по канату | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 34/7 | **Бадминтон**  Подачи на точность  Высоко-далекие удары.  Учебная игра | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 35/13 | Гимнастическая полоса препятствий.  Лазанье по канату | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 36/14 | Гимнастическая полоса препятствий.  Лазанье по канату | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 37/8 | **Бадминтон**  Подачи.  Прием подачи сверху и снизу.  Игра «Вертушка». | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| **Спортивные игры. Баскетбол 9 часов.** | | | | | |
| 38/1 | Инструктаж по ТБ.  Ведение мяча. Броски со средних дистанций с места.  Учебная игра. | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 39/2 | Передачи мяча в движении.  Обманные действия.  Штрафные броски | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 40/9 | **Бадминтон**  Подачи.  Высоко-далекие удары.  Учебная игра. | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 41/3 | Передачи в прыжке.  Штрафные броски.  Учебная игра. | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 42/4 | Ведение мяча змейкой 2х15 м.  Групповые взаимодействия в нападении  Учебная игра. | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 43/10 | **Бадминтон**  Подача на точность.  Прием подачи сверху и снизу.  Игра «Вертушка». | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 44/5 | **Бросок мяча в кольцо после ведения змейкой 2х15 м. (тест).**  Обманные действия.  Учебная игра. | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 45/6 | **Бег 6 минут (тест) на оценку 1325м.(27,5 кругов), 1280 м.(25,6 кругов), 1200 м.**  **(24 круга).**  Штрафные броски.  Групповые взаимодействия в нападении. | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 46/7 | Броски с дальних дистанций.  Обманные действия в нападении.  Учебная игра. | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 47/8 | Штрафные броски  Тактика игры в нападении (быстрый прорыв).  Учебная игра. | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| 48/9 | Групповые взаимодействия в нападении.  Броски с дальних дистанций.  Обманные действия в нападении.  Учебная игра. | **А** | | **А** |  |
|  | |  |  |
| ***Всего за I полугодие по плану 48 часов, контрольных упражнений 11, тестов-2.***  ***Фактически проведено час., контрольных упражнений*** | | | | | |
| **II полугодие 54 часа**  **(Лыжная подготовка 15 часов, волейбол 10 часов, баскетбол 8 часов, бадминтон 9 часов,**  **легкая атлетика12 часов).** | | | | | |
| **Лыжная подготовка 15 часов** | | | | | |
| 49/1 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной  подготовки  Помощь при травмах и обморожениях. | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 50/2 | Попеременный двухшажный ход и одновременный  Одношажный ход.  Пройти равномерно 2км. | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 51/3 | Техника перехода с попеременногодвухшажногохода на одновременный**.**  Горная техника. | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 52/4 | **Контроль техники поворота махом.**  Переход с одновременных ходов на попеременные ходы  Попеременное прохождение дистанции 1500 м. | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 53/5 | Одновременный одношажный и одновременный двухшажный коньковые ходы.  Прохождение дистанции 2000 м. | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 54/6 | **Лыжные гонки на 1000 м.**  Горная техника. | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 55/7 | Одновременный одношажный и одновременный двухшажный коньковые ходы.  Прохождение дистанции 2000 м.  Горная техника. | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 56/8 | Преодоление подъемов и впадин на дистанции 2000 м.  Повторить технику ранее изученных ходов.  Горная техника. | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 57/9 | **Контроль техники перехода с одновременных ходов на попеременные.**  Горная техника. | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 58/10 | Одновременный одношажный и одновременный двухшажный коньковые ходы.  Прохождение дистанции 2000 м. | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 59/11 | **Лыжные гонки на 3000 м.**  Горная техника. | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 60/12 | Преодоление подъемов и впадин на дистанции 2000 м.  Повторить технику ранее изученных ходов.  Горная техника. | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 61/13 | **КУ-бег на лыжах 5000 м. без учета времени.** | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 62/14 | **Контроль горной техники.**  Повторить технику ранее изученных ходов. | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 63/15 | Лыжная эстафета 4х1000 м.  Горная техника. | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 64/1 | Стойки, перемещение, остановки.  Верхняя прямая подача.  Передачи сверху двумя руками.  Учебная игра. | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 65/2 | Стойки, перемещение, остановки  Верхняя прямая подача.  Прием и передачи снизу.  Учебная игра. | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 66/11 | **Бадминтон**  **Жонглирование воланом.**  Подачи на точность  Высоко-дальние удары | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 67/3 | **Контроль техники передачи мяча сверху (тест).**  Верхняя прямая подача.  Передачи мяча в прыжке сверху | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 68/4 | Стойки, перемещение, остановки.  Прием и передача снизу в зону 3 из 1,6,5 зон.  и передача снизу в зону 3 из 1,6,5 зон.  Учебная игра. | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 69/12 | **Бадминтон**  Передвижения по площадке.  Подача.  Прием подачи снизу, сверху.  Игра «Вертушка» | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 70/5 | **К.У.- прыжки через скакалку за 1 мин*.***  Верхняя прямая подача.  Нападающий удар после подбрасывания мяча.  Учебная игра. | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 71/6 | **К.У.-челночный бег 5х20 м.**  Верхняя  прямая подача и прием подачи снизу.  Учебная игра. | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 72/13 | **Бадминтон**  Подачи на точность.  Учебная игра. | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 73/7 | **Контроль техники передачи мяча двумя руками снизу.**  Прямой нападающий удар и одиночное блокирование.  Учебная игра | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 74/8 | **Контроль техники передачи мяча сверху у стену.**  Передача мяча в тройках в движении.  Учебная игра. | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 75/14 | **Бадминтон**  Подачи.  Удары справа, слева  Учебная игра. | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 76/9 | **КУ- верхняя прямая подача.**  Передачи двумя руками снизу  Учебная игра. | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 77/10 | Верхняя прямая подача.  Нападающий удар  Учебная игра. | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 78/15 | **Бадминтон**  Подача. Прием подачи сверху, снизу.  Учебная игра. | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| **Спортивные игры Баскетбол 8 час** | | | | |  |
| 79/1 | Передачи мяча в парах двумя руками от груди в  движении, Штрафные броски  Учебная игра. | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 80/2 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока  Челночный бег сведением мяча 3х10 м.  Броски в движении.  Учебная игра. | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 81/16 | **Бадминтон**  Удары сверху, снизу.  Учебная игра. | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 82/3 | Индивидуальные действия в нападении и защите.  Учебная игра  (личная защита). | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 83/4 | Групповые взаимодействия в тройках.  Штрафные броски  Учебная игра. | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 84/17 | **Бадминтон**  Учебная игра 1х1,  1х2, 2х2.  **К.У.- оценка техники выполнения подачи.** | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 85/5 | Броски в движении.  Групповые  взаимодействия в защите «переключение»  Учебная игра.  (личная защита). | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 86/6 | **Броски мяча в движении с обводкой центрального круга (тест)** Групповые взаимодействия в защите  «переключение».  Учебная игра. | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 87/18 | **Бадминтон**  Правила соревнований побадминтону.  Высоко-дальние удары.  Учебная игра. | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 88/7 | **Штрафные**  **Броски(тест).**  Учебная игра (зонная защита). | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 89/8 | Броски со средних дистанций с места.  Учебная игра  (позиционное нападение), | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| 90/19 | **Бадминтон**  Передвижения по площадке.  Подача.  Прием подачи снизу, сверху.  Игра «Вертушка». | **А** | | **А** |  |
| **Б** | | **Б** |  |
| **Легкая атлетика 12 часов** | | | | | |
| 91/1 | Инструктаж по ТБ.  Бега на короткие дистанции.  Прыжки в высоту способом «перешагивание». | | **А** | **А** |  |
| **Б** | **Б** |  |
| 92/2 | Бег на короткие дистанции.  Прыжок в высоту способом «перешагивание». | | **А** | **А** |  |
| **Б** | **Б** |  |
| 93/3 | **К.У.- прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».**  Метание гранаты. | | **А** | **А** |  |
| **Б** | **Б** |  |
| 94/4 | Бег на средние дистанции.  Прыжки в длину способом «согнув ноги». | | **А** | **А** |  |
| **Б** | **Б** |  |
| 95/5 | Бег на короткие дистанции.  Прыжки в длину способом «согнув ноги». | | **А** | **А** |  |
| **Б** | **Б** |  |
| 96/6 | **КУ-бег на1000 м.**  Метание гранаты | | **А** | **А** |  |
| **Б** | **Б** |  |
| 97/7 | **К.У.- бег на 100 м**.  Метание гранаты. | | **А** | **А** |  |
| **Б** | **Б** |  |
| 98/8 | **КУ-бег на 2000 м.**  Прыжки в длину способом «согнув ноги». | | **А** | **А** |  |
| **Б** | **Б** |  |
| 99/9 | **К.У.-прыжок в**  **длину способом «согнув ноги»**  Метание гранаты. | | **А** | **А** |  |
| **Б** | **Б** |  |
| 100/10 | **К.У.-метание гранаты.**  Эстафетный бег 4х100 м | | **А** | **А** |  |
| **Б** | **Б** |  |
| 101/11 | Эстафетный бег 4х100 м.  Игра в футбол. | | **А** | **А** |  |
| **Б** | **Б** |  |
| 102/12 | Кроссовая подготовка.  Игра в футбол. | | **А** | **А** |  |
| **Б** | **Б** |  |
| ***ВСЕГО ЗА 2 полугодие часов по плану 54 часа ,контрольных упражнений 16, тестов 5.***  ***фактически проведено часов, фактически проведено КУ-*** | | | | | |
| ***ЗА ГОД :10 «Б» по плану 102 часа, КУ – 27, тестов - 7***  ***фактически проведено час. КУ , тестов*** | | | | | |

|  |
| --- |
| **«Согласовано»**  Заместитель директора гимназии по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Булатова Е.Ю.  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. |

|  |
| --- |
| **«Рассмотрено»**  На ШМО учителей физической культуры, технологии и ИЗО  \_\_\_\_\_ Шамонин А. В. Протокол № от  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. |