МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «РАССМОТРЕНО»«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2020Г.Протокол № \_\_\_\_\_\_Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Исраилова А.М. | «Согласовано» «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г.Протокол № \_\_\_\_\_Зам. дир. по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Зиявудинова М.М. | «Утверждаю»«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2020г.Директор МКОУ«Тандовская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Исаева Э.А. |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Предмет: физическая культура**

**Класс: 10**

 **Программа (название, автор, изд-во, год издания)** «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А. Зданевич. -М.: Просвещение – 2011г.)

**Учебник (название, автор, изд-во, год издания)** ВиленскийМ.Я. физкультура: 5-9 класс. -М.: Просвещение – 2013г.

**Количество часов: всего учебном году - 102, в неделю – 3**

**Учитель : Гаджикадиев З.Б.**

**с. Тандо – 2020г.**

**1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен**

**знать/понимать:**

роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации

активного отдыха и профилактике вредных привычек;

основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

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:** составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни: для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в

массовых спортивных соревнованиях;

активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**Объяснять:** Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:** Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности. Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

**Соблюдать правила:** Личной гигиены и закаливания. Организация и проведение самостоятельного и самодеятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований. Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

**Проводить:**

Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности.

Приемы страховки и само страховки во время занятий.

Приемы массажа и самомассажа.

Занятия физической культуры и спортивные соревнования с учащимися младших классов.

Судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:** Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности. Планы-конспекты индивидуальных занятий.

 **Определять:** Уровни индивидуального физического развития. Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма. Дозировка физической нагрузки

**Демонстрировать:** Двигательные умения, навыки, способности: Уметь с максимальной скоростью пробегать 100 м с низкого старта. В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки. Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метанаях на дальность и на меткость**: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх**: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность**: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществштть соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

**2.Содержание учебного предмета**

 **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

**1.1. 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 движения.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**1.2. 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.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

**1.3. Медико-биологические основы.**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**1.4. Приемы саморегуляции.**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**1.5. Спортивные игры.**

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

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**1.7. Легкая атлетика.**

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

**1.8. Кроссовая подготовка.**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Распределение сил по дистанции. Помощь в судействе.

**Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

  Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м, 100 м с высокого, низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат).

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.  Упражнения общей физической подготовки.

**Кроссовый бег**: Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег по дистанции на юношу — 3 км, девушки — 2 км. Кросс по пересеченной местности. Финиширование в беге на длинные дистанции.
*Гимнастика с основами акробатики.* Акробатическая комбинация *(юноши):* из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.
      Упражнения на гимнастическом бревне *(девушки):* танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.
      Упражнения на перекладине *(юноши):* из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.
      Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(юноши);* из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(девушки).*
      Упражнения общей физической подготовки.

      ***Спортивные игры***
**Баскетбол.** Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.
     **Футбол.** Комбинации из основных элементов техники передвижений, удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема стопы, по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой, игра вратаря.Учебная игра. Развитие двигательных качеств в играх – координации, ловкости, выносливости.

 **Волейбол.** Комбинации из основных элементов техники игры. Перемещение приставным шагом (боком, лицом и спиной вперёд); приём и передача мяча сверху двумя руками в парах на месте и после перемещения вперёд; приём мяча снизу двумя руками на месте; подача нижняя прямая с 3-6 м от сетки. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Годовой план-график распределения учебного материала для 10 класса

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п №** | **Вид программного материала** | **Кол-во часов** | **1****четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** |
| **1** | **Основы знаний** | **В процессе урока** |
| 2 | Легкая атлетика | 32 | 18 |  |  |  |  | 14 |
| 3 | Спортивные игры | 30 |  | 6 |  |  | 14 | 10 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | 24 |  |  |
| 5 | Легкая атлетика | 16 |  |  | 16 |  |  |
|  | Всего часов | 102 | 24 | 24 | 30 | 24 |

|  |
| --- |
|  |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п №** | **Дата проведения урока** | **Наименование раздела и тем.** | **Домашнее задание** | **Кол. уроков** | **Фактическое проведение урока** |
| 1 | 01.09.2020 | Т/Б на уроке л/а, строевые упражнения.  | Повороты на месте и в движении, отжимание от пола (15 р. Д 50- р.М) | 1 |  |
| 2 | 02.09.2020 | Строевые упражнения. Бег с ускорением 60 м. | ускоренный бег на месте 8-10 с. | 1 |  |
| 3 | 03.09.2020 | Строевые упражнения. Развитие скор.-сил. | ускоренный бег на месте 8-10 с. | 1 |  |
| 4 | 08.09.2020 | Строевые упражнения. Бег с низкого старта. | ускоренный бег на месте 8-10 с. | 1 |  |
| 5 | 09.09.2020 | Строевые упражнения. Метание мяча. | ускоренный бег на месте 8-10 с. | 1 |  |
| 6 | 10.09.2020 | Строевые упражнения. Прыжки в длину с разбега. | ускоренный бег на месте 8-10 с. | 1 |  |
| 7 | 15.09.2020 | Строевые упражнения. Развитие скор.-сил. к-в | ускоренный бег на месте 8-10 с. | 1 |  |
| 8 | 16.09.2020 | Строевые упражнения. Медленный бег. Развитие выносливости. | ускоренный бег на месте 8-10 с. | 1 |  |
| 9 | 17.09.2020 | Строевые упражнения. Развитие сил. к-в (подтяг-ние). | ускоренный бег на месте 8-10 с. | 1 |  |
| 10 | 22.09.2020 | Строевые упражнения. Медленный бег. | Подъём туловищ из положения лежа на спине 10-20 раз | 1 |  |
| 11 | 23.09.2020 | Строевые упражнения. Подвижные игры с элементами л/атл. | Подъём туловищ из положения лежа на спине 10-20 раз | 1 |  |
| 12 | 24.09.2020 | Строевые упражнения. Эстафеты с элементами л/атлетики. | Подъём туловищ из положения лежа на спине 10-20 раз | 1 |  |
| 13 | 29.09.2020 | Строевые упражнения. Прыжки в длину с разбега. | Отжимание от пола на время количество раз  | 1 |  |
| 14 | 30.09.2020 | Строевые упражнения. Метание мяча. Развитие выносливости. | Правило метания теннисного мяча | 1 |  |
| 15 | 01.10.2020 | Строевые упражнения. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в. | 6 минутный бег  | 1 |  |
| 16 | 06.10.2020 | Строевые упражнения. Эстафеты с элементами л/атлетики. | Правильное передача эстафетной палочки  | 1 |  |
| 17 | 07.10.2020 | Строевые упражнения. Прыжки в длину с разбега. | Отталкивание от линии | 1 |  |
| 18 | 08.10.2020 | Строевые упражнения. Подвижные игры с элементами л/атл. | Прыжок на скамейку на время количество раз | 1 |  |
| 19 | 13.10.2020 | Т/Б на уроках по спортивным играм. Строевые упражнения. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. | Правило ведения мяча | 1 |  |
| 20 | 14.10.2020 | Строевые упражнения. Ведение мяча в разных стойках. | Правило ведения баскетбольного мяча | 1 |  |
| 21 | 15.10.2020 | Строевые упражнения. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра. | Отжимание от пола 10-15 раз | 1 |  |
| 22 | 20.10.2020 | Строевые упражнения. Ловля и передача мяча различным способом. | Отжимание от пола 10-15 раз | 1 |  |
| 23 | 21.10.2020 | Строевые упражнения. 2 шага, бросок мяча после ведения. | Подъем туловищ (пресс) 20-25 раз | 1 |  |
| 24 | 22.10.2020 | Строевые упражнения. Ловля и передача мяча различным способом. | Подъем туловищ (пресс) 20-25 раз | 1 |  |
| 25 | 27.10.2020 | ТБ на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс | Подъем туловищ (пресс) 20-25 раз | 1 |  |
| 26 | 28.10.2020 | Строевые упражнения. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств. | Отжимание на брусьях 2-4 раз | 1 |  |
| 27 | 29.10.2020 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег). | Ускоренный бег на месте 10-12 сек. | 1 |  |
| 28 | 10.11.2020 | Строевые упражнения. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс) | Повторить строевые упражнения | 1 |  |
| 29 | 11.11.2020 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. | Повторить акробатические упражнения | 1 |  |
| 30 | 12.11.2020 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств | Повторить упражнения | 1 |  |
| 31 | 17.11.2020 | Строевые упражнения. Упражнения на перекладине. | Повороты на месте  | 1 |  |
| 32 | 18.11.2020 | Строевые упражнения. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Подтягивание на низкой перекладине 3-5 раз. | 1 |  |
| 33 | 19.11.2020 | Строевые упражнения. Упражнения на перекладине. | Подтягивание на низкой перекладине 3-5 раз. | 1 |  |
| 34 | 24.11.2020 | Строевые упражнения. прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег. | Прыжки в длину с места | 1 |  |
| 35 | 25.11.2020 | Строевые упражнения. прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег. | Прыжки в длину с места | 1 |  |
| 36 | 26.11.2020 | Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств | Повороты на месте | 1 |  |
| 37 | 01.12.2020 | Строевые упражнения. Упражнения на перекладине. (прыжки с/м). | Подтягивание на низкой перекладине | 1 |  |
| 38 | 02.12.2020 | Строевые упражнения. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Подъем туловищ из положения лежа на спине | 1 |  |
| 39 | 03.12.2020 | Строевые упражнения. Упражнения на брусьях. | Подъем туловищ из положения лежа на спине | 1 |  |
| 40 | 08.12.2020 | Строевые упражнения. Упражнения на перекладине. | Подъем туловищ из положения лежа на спине | 1 |  |
| 41 | 09.12.2020 | Строевые упражнения. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Наклоны вперед  | 1 |  |
| 42 | 10.12.2020 | Строевые упражнения. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств. | Наклоны вперед  | 1 |  |
| 43 | 15.12.2020 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. | Наклоны вперед  | 1 |  |
| 44 | 16.12.2020 | Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств. | Отжимание на брусьях  | 1 |  |
| 45 | 17.12.2020 | Строевые упражнения. прыжки с/м, упр. на гибкость челночный бег). | Прыжки в длину с места | 1 |  |
| 46 | 22.12.2020 | Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). | Подтягивание на низкой перекладине 4 раз. | 1 |  |
| 47 | 23.12.2020 | Промежуточная аттестация | Подтягивание на низкой перекладине 4 раз. | 1 |  |
| 48 | 24.12.2020 | Строевые упражнения. Упражнения на перекладине. | Подтягивание на низкой перекладине 4 раз. | 1 |  |
| **II-полугодие** |
| 49 | 29.12.2020 | ТБ на уроках л/атлетики. |   | 1 |  |
| 50 | 12.01.2021 | Стартовый разгон. Бег на дистанцию 30 м. | Низкий старт и стартовый разгон | 1 |  |
| 51 | 13.01.2021 | Челночный бег 3х10 | Низкий старт и стартовый разгон. | 1 |  |
| 52 | 14.01.2021 | 6-минутный бег. Эстафетный бег. | Правило передачи эстафетной палочки. | 1 |  |
| 53 | 19.01.2021 | Бег 30 метров. Совершенствовать техники спринтерского бега  | Ускоренный бег на месте 7-10 сек. | 1 |  |
| 54 | 20.01.2021 | Бег на дистанцию 70-80 метров. | Ускоренный бег. | 1 |  |
| 55 | 21.01.2021 | Бег на результат на дистанцию 100 м. | Правильное дыхание во время бега. | 1 |  |
| 56 | 26.01.2021 | Правила Т/Б. Стойка и передвижение игрока. | Стойка волейболиста. | 1 |  |
| 57 | 27.01.2021 | Верхняя прямая подача. | Прием мяча после подачи.  | 1 |  |
| 58 | 28.01.2021 | Верхняя прямая подача. | Прием мяча после подачи. | 1 |  |
| 59 | 02.02.2021 | Прием мяча с верху. | Прием мяча с низу двумя руками. | 1 |  |
| 60 | 03.02.2021 | Прием мяча с верху. | Прием мяча с низу двумя руками. | 1 |  |
| 61 | 04.02.2021 | Прием и передача мяча с верху. | Прием мяча с низу двумя руками. | 1 |  |
| 62 | 09.02.2021 | Прием и передача мяча с верху. | Прием мяча с низу двумя руками. | 1 |  |
| 63 | 10.02.2021 | Прием и передача мяча с низу. | Прием мяча с низу двумя руками. | 1 |  |
| 64 | 11.02.2021 | Прием и передача мяча с низу | Прием мяча с низу двумя руками. | 1 |  |
| 65 | 16.02.2021 | Прием мяча от сетки. | Прием мяча с низу двумя руками. | 1 |  |
| 66 | 17.02.2021 | Прием мяча от сетки | Прием мяча с низу двумя руками. | 1 |  |
| 67 | 18.02.2021 | Прием мяча сверху, снизу двумя руками | Прием мяча с верху двумя руками. | 1 |  |
| 68 | 24.02.2021 | Верхняя и нижняя передача мяча в парах. | Прием мяча с верху двумя руками. | 1 |  |
| 69 | 25.02.2021 | Верхняя прямая подача. Нижний прием мяча. | Прием мяча с верху двумя руками. | 1 |  |
| 70 | 02.03.2021 | Прямой нападающий удар. | Прием мяча с верху двумя руками. | 1 |  |
| 71 | 03.03.2021 | Индивидуальное и групповое блокирование. | Прием мяча с верху двумя руками. | 1 |  |
| 72 | 04.03.2021 | Тактические действие в нападении.  | Прием мяча с верху двумя руками. | 1 |  |
| 73 | 09.03.2021 | Страховка блокирующих. | Прием мяча с верху двумя руками. | 1 |  |
| 74 | 10.03.2021 | Прямой нападающий удар. | Прием мяча с верху двумя руками. | 1 |  |
| 75 | 11.03.2021 | Учебная игра. | Прием мяча с верху двумя руками. | 1 |  |
| 76 | 16.03.2021 | Баскетбол. Правила Т/Б. Стойка и передвижение игрока. | Стойка и передвижение баскетболиста. | 1 |  |
| 77 | 17.03.2021 | Ведение мяча со сменой направления движения. | Стойка и передвижение баскетболиста. | 1 |  |
| 78 | 18.03.2021 | Ловля и передача мяча на месте и в движении, отскоком и без. | Правило ведения мяча. | 1 |  |
| 79 | 01.04.2021 | Передача мяча в движении со сменой мест. | Правило ведения мяча. | 1 |  |
| 80 | 06.04.2021 | Индивидуальные и командные действие в защите.  | Правило ведения и передачи мяча. | 1 |  |
| 81 | 07.04.2021 | Ведение мяча с сопротивлением. | Правило ведения и передачи мяча. | 1 |  |
| 82 | 08.04.2021 | Нападение против зонной защиты. | Зонная защита. | 1 |  |
| 83 | 13.04.2021 | Техника ловля, передачи, ведения мяча. | Правило ведения и передачи мяча. | 1 |  |
| 84 | 14.04.2021 | Метание мяча. Правило метания теннисного мяча | Правильно метать теннисный мяч. | 1 |  |
| 85 | 15.04.2021 | Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность. | Правильный захват и метания мяча. | 1 |  |
| 86 | 20.04.2021 | Метание мяча из разных положений. | Правильный захват и метания мяча. | 1 |  |
| 87 | 21.04.2021 | Метание мяча на дальность на результат (зачет) | Зачет. | 1 |  |
| 88 | 22.04.2021 | Прыжки в длину с разбега. | Правильное отталкивание от толчковой линии.  | 1 |  |
| 89 | 27.04.2021 | Прыжок в длину с места. | Правильный рывок. | 1 |  |
| 90 | 28.04.2021 | Прыжки в длину с места и разбега. | Правильный рывок. | 1 |  |
| 91 | 29.04.2021 | Прыжок в длину с места и разбега (зачет). | Зачет. | 1 |  |
| 92 | 04.05.2021 | Правило Т/Б. Правило соревнований по бегу и кроссу. | Техника безопасности во время бега. | 1 |  |
| 93 | 05.05.2021 | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. | Равномерное дыхание во время длительного бега.  | 1 |  |
| 94 | 06.05.2021 | Бег на результат 500 метров. | Равномерное дыхание во время длительного бега.  | 1 |  |
| 95 | 11.05.2021 | Бег 25 минут. Специально беговые упражнения. | Равномерное дыхание во время длительного бега.  | 1 |  |
| 96 | 12.05.2021 | Бег на результат 1500 метров (зачет). | Равномерное дыхание во время длительного бега.  | 1 |  |
| 97 | 13.05.2021 | Т/Б во время прыжка в длину с места. | Меры безопасности вовремя приземлении. | 1 |  |
| 98 | 18.05.2021 | Правило соревнований по прыжкам в длину с места. | Правильный рывок от толчковой линии. | 1 |  |
| 99 | 19.05.2021 | Техника прыжка в длину с места. | Правильный рывок от толчковой линии. | 1 |  |
| 100 | 20.05.2021 | Прыжок в длину с места. | Правильный рывок от толчковой линии. | 1 |  |
| 102 | 25.05.2021 | Прыжок в длину с места на результат (зачет). | Прием мяча с низу двумя руками. | 1 |  |

**Нормативы для 10 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мальчики** | **Упражнение 10 класс** | **Девочки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 4.5 | 4.9 | 5.2 | Бег на 30 метров (сек) | 4.5 | 4.9 | 5.2 |
| 8.6 | 9.0 | 9.4 | Бег на 60 метров (сек) |  |  |  |
| 9.7 | 10.2 | 10.7 |  |  |  |  |
| 14.2 | 14.7 | 15.2 | Бег на 100 метров (сек) | 16.5 | 17.5 | 18.0 |
| 32 | 34 | 36 | Бег на 200 метров (сек) |  |  |  |
| 50 | 55 | 57 | Бег на 300 метров (мин.сек) | 50 | 55 | 57 |
| 1.35 | 1.40 | 1.45 | Бег на 500 метров (мин.сек) | 1.35 | 1.40 | 1.45 |
| 3.44 | 3.58 | 4.15 | Бег на 1000 метров (мин) | 3.44 | 3.58 | 4.15 |
| 8.40 | 9.20 | 10.00 | Бег на 2000 метров (мин.сек) | 8.40 | 9.20 | 10.00 |
| 13.40 | 14.40 | 15.40 | Бег на 3000 метров (мин.сек) |  |  |  |
| 7.3 | 8.0 | 8.2 | Челночный бег 3х10 м (сек) | 8.2 | 9.0 | 9.3 |
| 9.2 | 9.8 | 10.2 | Челночный бег 4х9 м (сек) | 10.4 | 10.7 | 11.2 |
| 220 | 210 | 190 | Прыжок в длину с места (см) | 185 | 170 | 160 |
| 430 | 400 | 370 | Прыжок в длину с разбега (см) | 370 | 330 | 300 |
| 50 | 45 | 35 | Прыжки через скакалку 30 сек (раз) | 65 | 55 | 45 |
| 115 | 105 | 95 | Прыжки через скакалку 60 сек (раз) | 125 | 115 | 100 |
| 32 | 26 | 22 | Метание гранаты м-700 гр / д-500гр | 19 | 15 | 12 |
| 795 | 600 | 480 | Метание набивного мяча 1 кг (см) | 580 | 470 | 405 |
| 8.50 | 7.50 | 5.30 | Толкания ядра М-5кг / Д -3кг (м) | 6.00 | 5.50 | 4.50 |
| 12 | 10 | 7 | Подтягивание из виса (раз) |  |  |  |
| 3 | 2 | 1 | Подъем с переворотом |  |  |  |
| 10 | 8 | 5 | Поднимание ног в висе (раз) |  |  |  |
| 45 | 40 | 30 | Вис на согнутых руках (сек) | 30 | 25 | 17 |
| 35 | 30 | 25 | Отжимания от пола (раз) | 14 | 9 | 7 |
| 11 | 9 | 6 | Отжимания на брусьях (раз) |  |  |  |
| 7.0 | 4.0 | 3.0 | Угол в упоре на брусьях (сек) |  |  |  |
| 42 | 38 | 32 | Поднимание туловища 60 сек (раз) | 38 | 33 | 29 |

Особенно важно в этом возрасте развитие движений. Для этого нужно обязательно проводить утреннюю гигиеническую гимнастику, участвовать в подвижных играх и др. Нужно также позаботиться о том, чтобы повысить двигательную активность учеников 10 класса в течение всего дня, создав им соответствующую обстановку, выбрав физкультурные пособия и специальный инвентарь, который пробудит у подростков желание его использовать. Очень эффективно при этом правильное построение урока по физкультуре. Занятия проводятся круглый год, причем они могут носить как индивидуальный характер, так и групповой.