

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
с углубленным изучением математики и английского языка  
«Школа дизайна «Точка» г. Перми**

СОГЛАСОВАНО  
на заседании ШМО  
Протокол № 1 от «28» августа 2017 г.

ПРИНЯТА  
Научно-методическим советом  
Протокол № 1 от «30» августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ  
«Школа дизайна «Точка»

  
А.А. Деменова  
«31» августа 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по предмету «Физическая культура» 10 класс  
на 2017 - 2018 учебный год**

**Разработчик:**  
Титова Л.А., Титов И.П.  
учителя физической культуры

**Составлена на основе**  
программа по физической культуре  
А.П. Матвеева  
2008г.

**Пермь, 2017г.**

## **Пояснительная записка**

В соответствии с п. 6 ст. 28 Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в компетенцию образовательной организации входит разработка и утверждение образовательных программ, обязательной составляющей которых являются рабочие программы учебных курсов и дисциплин образовательного учреждения.

Рабочая программа по физической культуре создана на основе программ:

- Примерная программа по физической культуре основного общего образования
- Авторская программа курса физической культуры В.И. Лях, А.А. Зданевич « Физическая культура 10-11 классы», М., Просвещение 2014 г.

**Физическая культура 10-11 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.ЛяхаА.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 9-е издание, Москва «Просвещение» 2014.

**При составлении программы руководствовались:** Федеральным Законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденным приказом Минобрнауки РФ №1312 от 09.03.2004; Федеральным компонентом государственного стандарта общего образования, утвержденный МО РФ от 05.03.2004 №1089; письмом Министерства образования и науки РФ от 28 октября 2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»; «Положением о порядке утверждения и структуре рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) педагогических работников МБОУ Сетраковская СОШ», утвержденным приказом № 48 от 31.03 2016 г. по МБОУ Сетраковская СОШ.

### **Актуальность программы:**

Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества. Находясь в определенных взаимоотношениях с другими социальными подсистемами (общекультурными, политическими, социально-экономическими и др.), в процессе накопления духовных и материальных ценностей, в том числе и система физического воспитания.

Основная цель государства в области физической культуры – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения

**(Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года).** Удручающие статистические данные свидетельствуют о том, что в последние годы в России ухудшилось состояние здоровья населения.

Физическое воспитание в общеобразовательной школе является учебным предметом, формирующим у школьника жизненно необходимые знания, умения, навыки, развивающим двигательные способности. Одновременно в силу своей специфики оно оказывает оздоровительное, реабилитационное и рекреативное воздействие, способствует восстановлению умственной работоспособности учащихся, удовлетворяет часть жизненно необходимой потребности развивающегося организма в движении. Физическое воспитание формирует полезные привычки, приучает школьников соблюдать правила личной и общественной гигиены. Поэтому, являясь учебной дисциплиной, оно одновременно выступает как фактор, повышающий качество жизни учащегося, что актуально во все времена

**ЦЕЛЮ физического воспитания является воспитание всесторонне развитой личности.**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Задачи физического воспитания учащихся 10 класса.**

Задачи физического воспитания учащихся 10 класса направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать 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, значений 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.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «физическая культура» структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операционный компонент деятельности).

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной

реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, продленного дня, физкультминутки, подвижные перемены и т. д.).

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;

образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

### **В процессе обучения применяются методы физического воспитания:**

словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);

наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);

метод разучивания нового материала (в целом и по частям);

методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

### **Используются современные образовательные технологии:**

здоровье сберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

лично-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

### **Место учебного курса физической культуры в учебном плане.**

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации для обязательного изучения физкультуры на этапе среднего общего образования отводится не менее 107 часов из расчета 3 часа в неделю (в соответствии с календарным графиком МБОУ Сетраковская СОШ). Исходя из расписания МБОУ Сетраковская СОШ на 2016-2017 учебный год, и в связи с тем, что уроки физкультуры выпадают на праздничные дни: 23.02.17г, 01.05.17г., 08.05.17 г., 09.05.17г., весь программный материал будет пройден за 103 часа, за счет сжатия уроков (Кроссовая подготовка вместо 3 ч - 2), (метание гранаты с разбега дальность вместо 2 ч - 1), (прыжки в длину с разбега вместо 3 ч - 1).

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Объяснять:**

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека

цели и принципы современного олимпийского движения

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека

### **Характеризовать:**

индивидуальные особенности физического и психического развития

особенности функционирования основных органов и структур организма

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями

особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой

### **Соблюдать правила:**

личной гигиены и закаливания организма

профилактики травматизма

экипировки и использования спортивного инвентаря

### **Проводить:**

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью

приемы страховки и само страховки

приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах

судейство по виду спорта

### **Определять:**

уровни индивидуального физического развития

функциональное состояние организма и физическую работоспособность

дозировку физической нагрузки

### **Демонстрировать**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
<b>Скоростные</b>	Бег 30м. (с)	5.0	5.4
	Бег 100м. (с)	14.3	17.5

<b>Силовые</b>	Подтягивание из виса (кол-во раз)	10	-
	Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	-	14
	Прыжок в длину с места (см)	215	170
<b>К выносливости</b>	Кроссовый бег на 3км. (мин.с)	13.50	-
	Кроссовый бег на 2км. (мин.с)	-	10.00

### **Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся:**

Рабочая программа предусматривает формирование у обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;

- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

## **Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### **1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность,

умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

<p>продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>			
---	--	--	--

### 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
<p><b>Учащийся умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li> </ul>	<p><b>Учащийся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняются один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
--	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

## **II. Содержание учебного предмета**

### **Легкая атлетика**

В 10 классе продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных, в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков. Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и выработать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

## Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10 класс
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100м. Эстафетный бег.
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25

	мин. Бег на 3000м..
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.

Основная направленность	10 класс
На совершенствование техники прыжка в высоту способом «Перешагивание».	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега
На совершенствование техники метания в цель и на дальность.	Метание гранаты 500гр. (девушки), 700гр. (юноши) на дальность с места с колена, лёжа; с укороченного и полного разбега в коридор 10м. на дальность и на заданное расстояние; в горизонтальную цель 2х2 м. с расстояния 12-15м.
На развитие выносливости.	Длительный бег до 25 минут. Кросс 2000метров (девушки), 3000метров (юноши)

Основная направленность	10 класс
	в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка

На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками
На знания о физической культуре.	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для

	развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой
--	--

## **В результате учащиеся должны**

### **Знать:**

Правила безопасности на уроках легкой атлетики.

биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.

основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.

дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.

прикладное значение легкоатлетических упражнений.

виды и правила соревнований по лёгкой атлетике.

доврачебная помощь при травмах.

### **Уметь:**

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики;

технически правильно выполнять высокий и низкий старт в беге на короткие дистанции;

грамотно выстраивать тактику бега на 3000м. и 2000м.

прыгать в длину с места и с 12—15 шагов разбега способом «согнув ноги»;

прыгать в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание»;

выполнять правильно метание гранаты (700грамм) на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов способом «из-за спины через плечо».

проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.

**Форма и вид контроля:** текущий, зачет

## **Гимнастика**

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гантелями, на гимнастической стенке, скамейке ; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирования красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

### **Основная направленность 10 класс**

На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты
--	--

	кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре.
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), мячами, скакалками, обручами.
На освоение и совершенствование висов и упоров	Гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг).

На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов
На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке.

	Акробатические упражнения. Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика
На развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Лазанье по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гирей, гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно - силовых качеств	Прыжки со скакалкой, метания набивного мяча
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами
На знание о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками
самостоятельные занятия	программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений.

	Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями
--	--

### **В результате учащиеся должны знать:**

Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования;

Названия строевых упражнений (строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), акробатических упражнений, упражнений в висах, упорах, опорных прыжках и основы правильного их выполнения;

Особенности методики занятий с младшими школьниками;

Правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

### **Уметь:**

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;

Пользоваться современным гимнастическим инвентарем и оборудованием;

Технически правильно выполнять акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойка на руках, мост, переворот в сторону), упражнения в висах (простые и смешанные висы, подтягивание из виса) гнув/иснув/шись

Выполнять акробатические упражнения, комбинации упражнений, владеть гимнастической терминологией.

Проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

**Форма и вид контроля:** текущий, зачет

### **Волейбол**

В 10 классе продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр\*, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите.

Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол (для юношей). Однако, как и в основной школе, учитель имеет право вместо указанных спортивных игр включать в базовую часть программного материала любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, теннис и др.). В этом случае он самостоятельно разрабатывает учебный материал, ориентируясь на предложенную схему распределения материала программы.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

### **Программный материал по спортивным играм**

Основная направленность	10 класс
-------------------------	----------

<b>Волейбол</b> На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование техники приема и передач мяча.	Варианты техники приема и передач мяча.
На совершенствование техники подач мяча.	Варианты подач мяча.
На совершенствование техники нападающего удара.	Варианты нападающего удара через сетку.
На совершенствование техники защитных действий.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.
На совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой,

воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным

Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий

Основная направленность

Самостоятельные занятия

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми

**В результате учащиеся должны**

**Знать:**

Правила безопасности на уроках волейбола;

терминология волейбола, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия;

влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

4) правила соревнований по волейболу.

## **Уметь:**

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола;

выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками;

выполнять нижнюю и верхнюю подачу мяча через сетку, приём мяча двумя руками снизу;

играть в волейбол по правилам;

проводить подвижные игры с элементами волейбола.

**Виды и форма контроля:** текущий, зачет

## **Баскетбол**

В 10 классе продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр\*, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол (для юношей). Однако, как и в основной школе, учитель имеет право вместо указанных спортивных игр включать в базовую часть программного материала любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, теннис и др.). В этом случае он самостоятельно разрабатывает учебный материал, ориентируясь на предложенную схему распределения материала программы.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации

учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

### **Программный материал по спортивным играм**

Основная направленность	10 класс
<b>Баскетбол</b> На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование техники приема и передач мяча.	Варианты техники приема и передач мяча.
На совершенствование техники бросков мяча.	Варианты бросков мяча в кольцо.
На совершенствование техники защитных действий.	Варианты защитных действий.
На совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командно-тактические действия в нападении и защите.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

способностей.	
---------------	--

Метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным

Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий

Основная направленность

Самостоятельные занятия

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми

**В результате учащиеся должны**

## **Знать:**

Правила безопасности на уроках баскетбола;

терминология баскетбола, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия;

влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

правила соревнований по баскетболу.

## **Уметь:**

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола;

выполнять ловлю и передачи мяча разными способами

выполнять ведения мяча, перехват, выбивание и вырывание мяча

играть в баскетбол по правилам;

проводить подвижные игры с элементами баскетбола.

**Виды и форма контроля:** текущий, зачет

## **Футбол**

### **Программный материал по спортивным играм**

<b>Футбол. Основная направленность</b>	10 класс
На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование техники приема и передач мяча.	Варианты техники приема и передач мяча.
На совершенствование техники защитных действий.	Варианты защитных действий.
На совершенствование тактики игры.	Индивидуальные, групповые и командно-тактические



а	программы	Тема урока	Часов		контроля		ла	ак
							н	т
1.	Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1	Знать требования инструкций.	Устный опрос	Кроссовая подготовка	01.09	
2	<b>Легкая атлетика</b> Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей.	9/1	Выполнять комплекс ОРУ. Демонстрировать технику бега на короткие дистанции. Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	текущий	Скоростной бег	05.09	
3		Низкий и высокий старты	1	Выполнять л/а упражнения. Осуществление наблюдения за своим самочувствием по ЧСС. Демонстрировать технику низкого и высокого старта	текущий	Высокий и низкий старты	06.09	
4		Стартовый разгон	1	Демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Выполнять комплекс ОРУ, осуществлять самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.	текущий	Бег 100 метров	08.09	
5		Финальное усилие. Эстафеты	1	Демонстрировать финальное усилие в беге, составлять комплекс ОРУ. Выполнять	текущий	Бег до 10 мин	12.09	

				специальные беговые упражнения				
6		Бег с ускорением до 70-80 м	1	Демонстрировать бег с ускорением. Осуществлять самоконтроль во время занятий физ. упр. Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	текущий	Бег с ускорением	13.09	
7		Бег 100 м	1	Демонстрировать скоростной бег. Составление комплексов ОРУ с мячом. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	зачет	ОРУ с мячом	15.09	
8		Эстафеты	1	Демонстрировать финальное усилие. Соблюдение техники безопасности, осуществление судейства	текущий	ОРУ с мячом	19.09	
9		Бег 1000м	1	Демонстрировать технику в целом.	зачет	ОРУ с мячом	20.0	

				Выполнение комплекса упр для бегуна. Осуществление самоконтроля во время занятий			9	
10		Переменный бег.	1	Демонстрировать технику переменного бега на отрезках 100-200-400 м+ 100 м медленно Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием, за техникой выполнения двигательного действия	текущий	Выпрыгивание 15 раз	22.09	
11	метание	Метание теннисного мяча	3/1	Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки. Демонстрировать технику отведения руки для замаха.	текущий	Метание на дальность	26.09	
12		Метание гранаты с места	1	Выполнять метание гранаты с места. Соблюдение техники безопасности. Осуществлять наблюдение за техникой выполнения двигательного действия. Применять упражнения в метании для развития физических качеств.	текущий	Метание на дальность	27.09	
13		Метание гранаты с разбега на дальность	1	Умение выполнять комплекс упр для рук и плечевого пояса. Демонстрировать технику метания гранаты на дальность.	зачет	Выпрыгивание 15 раз	29.09	

				Описывать технику метания гранаты. Осваивать ее самостоятельно с выявлением ошибок.				
14	Прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	3/1	Самостоятельно провести разминку. Выполнение л/а упражнений.	текущий	Прыжковые упр	03 .1 0	
15		Прыжки в длину с 7-9 беговых шагов	1	Умение провести разминку для одноклассников. Демонстрировать технику прыжка в длину. Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять ошибки.	зачет	Прыжки с места	04 .1 0	
16		Прыжки в высоту	1	Умение выполнять разминку в парах. Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием, за техникой выполнения двигательного действия. Демонстрировать технику прыжка в высоту.	зачет	Прыжки через препятствия	06 .1 0	
17	Длительный бег	Развитие выносливости.	10/1	Корректировать технику бега, осуществлять самоконтроль во время занятий по ЧСС	текущий	Бег до 15 мин	10 .1 0	
18		Развитие силовой выносливости	1	Умение выполнять специальные упражнения бегуна, осуществлять самоконтроль во время занятий. Осуществлять наблюдение за режимом физических нагрузок.	текущий	Бег до 15 мин	11 .1 0	

19		Преодоление препятствий	1	Демонстрировать физические кондиции. Выполнение комплекса упр без предмета. Преодолевать препятствия	текущий	Прыжки через препятствия	13 .1 0	
20		Преодоление препятствий	1	Демонстрировать физические кондиции. Выполнение комплекса упр без предмета. Преодолевать препятствия	текущий	Прыжки через препятствия	17 .1 0	
21		Роль физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний.	1	Классифицировать физические упражнения по направленности, использовать их в самостоятельных занятиях и спортивной подготовке	текущий	конспект	18 .1 0	
22		Переменный бег	1	Демонстрировать физические кондиции. Составление комплекса упр для утренней зарядки. Описывать технику беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно.	текущий	Бег до 20 мин.	20 .1 0	
23		Челночный бег	1	Демонстрировать физические кондиции. Составление комплекса упр для утренней зарядки. Применять беговые упражнения для развития физических качеств.	зачет	Бег до 20 мин	24 .1 0	
24		Гладкий бег	1	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий	Бег до 20 мин	25 .1 0	

				Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС				
25		Кроссовая подготовка	1	Демонстрировать физические кондиции Умение выполнять л/а упражнения. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС	текущий	Беговые упражнения	27.10	
26		Кросс 3 км юноши и 2 км девушки	1	Осуществлять наблюдение за режимом физических нагрузок, выполнять л/а упр. Демонстрировать бег по стадиону	зачет	Специальные беговые упр.	07.11	
27	<b>Волейбол</b>	Инструктаж по технике безопасности Здоровый образ жизни.	20/1	Знать технику безопасности на уроках спорт игр. Раскрывать понятие ЗОЖ, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.	текущий	конспект	08.11	
28		Остановки, передвижение, повороты	1	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий	Остановки, повороты.	10.11	
29		Ходьба, бег, перемещение	1	Уметь выполнять различные варианты бега, ходьбы, перемещений	текущий	Остановки, повороты	14.11	

30		Комбинации из освоенных стоек и перемещений	1	Умение выполнять комплекс ОРУ с мячом. выполнять различные варианты бега, ходьбы, перемещений, остановок.	текущий	Остановки, повороты	15.11	
31		Передача мяча двумя руками над собой	1	Демонстрировать технику передачи мяча над собой. Составить комплекс ОРУ с мячом	Текущий	ОРУ с мячом	17.11	
32		Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах	1	демонстрировать технику передачи мяча над собой и в движении Умение составить комплекс ОРУ с мячом. Выявлять ошибки при выполнении технических действий	текущий	ОРУ с мячом	21.11	
33		Передача мяча в прыжке через сетку	1	Выполнять передачу мяча двумя руками в прыжке через сетку. Применять в игре тактические действия	текущий	ОРУ с мячом	22.11	
34		Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной к партнеру.	1	Проводить разминку с мячом с одноклассниками. Выполнять передачу мяча двумя руками сверху стоя спиной к партнеру	текущий	ОРУ с мячом	24.11	
35		Прием мяча, отскочившего от стены	1	Составлять комплекс физических упражнений для утренней зарядки. Принимать мяч после набрасывания. Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием	текущий	Комплекс с УГ	28.11	

36		Прием мяча от подачи	1	Выполнять ОРУ на осанку. Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием. Умение принимать мяч от подачи. Проявлять быстроту и ловкость во время спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий	текущий	ОРУ на осанку	29.11	
37		Прием мяча в парах.	1	Составлять комплекс упражнений на осанку. Умение взаимодействовать в парах, принимать мяч. Осуществлять судейство	текущий	ОРУ на осанку	01.12	
38		Подачи мяча из-за лицевой	1	Проводить разминку на осанку. Выполнять подачу мяча. Осуществлять наблюдение за своим физическим состоянием.	текущий	ОРУ на осанку	05.12	
39		Подачи в левую, правую половины площадки	1	Проводить разминку на осанку Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием. Выполнять подачу мяча в левую, правую, в ближнюю и дальнюю части площадки	текущий	ОРУ на осанку	06.12	
40		Подачи на точность	1	Умение провести разминку на осанку Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием. Выполнять подачи мяча на точность	зачет	Приседание на одной ноге 15 раз	08.12	
41		Подачи	1	Выполнять	текущий	Приседание	12	

		через сетку		комплекс ОРУ без предмета. Соблюдать технику безопасности. Осуществлять наблюдение за техникой выполнения двигательного действия	ий	ние на одной ноге 15 раз	.1 2	
42		Нападающий удар.	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Соблюдать технику безопасности. Осуществлять наблюдение за техникой выполнения двигательного действия	текущий	Имитация нападающего удара	13 .1 2	
43		Нападающий удар при встречных передачах. Блокирование	1	Выполнять комплекс ОРУ без предмета. Соблюдать технику безопасности. Осуществлять наблюдение за техникой выполнения двигательного действия	текущий	Имитация нападающего удара	15 .1 2	
44		Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3	1	Осуществлять самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. Осуществлять наблюдение за техникой выполнения двигательного действия. Демонстрировать технику нападающего удара	зачет	Имитация нападающего удара	19 .1 2	
45		Блокирование. Овладение техникой	1	Осуществлять самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.	зачет	Имитация нападающего удара	20 .1 2	

		защитных действий		Осуществлять судейство. Умение выполнять комбинации из освоенных элементов Моделировать технические действия в игровой деятельности				
46		Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1	Обосновывать влияние вредных привычек на здоровье человека. Доказывать роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма.	Фронтальный опрос	презентация	22 .1 2	
47	<b>Гимнастика</b>	Режим питания при занятиях спортом	15/ 1	Планировать самостоятельные занятия для активного отдыха, определять содержание и объем времени с учетом особенностей учебной деятельности, индивидуального образа жизни. Знать роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли)	Фронтальный опрос	конспект	26 .1 2	
48		Длинный кувырок вперед.	1	Умение составить комплекс упр для утренней зарядки. Корректировать технику выполнения кувырка вперед.		Упр. на гибкость	27 .1 2	

				Оказывать помощь сверстникам при освоении акробатических упражнений.	текущий			
49		Кувырок через препятствия высотой 90 см	1	Демонстрировать технику кувырка вперед в полушпагат – девушки и кувырка вперед через препятствия высотой 90 см – юноши. Анализировать выполнение двигательного действия. Юноши кувырок назад в стойку на руках	текущий	Упр. на гибкость	09.01	
50		Переворот в сторону. Равновесие на одной ноге	1	Выполнять комплекс упражнений на гибкость. Выполнять переворот в сторону юноши. Девушки равновесие на одной ноге. Анализировать технику выполнения.	текущий	Наклоны вперед	10.01	
51		Разучивание комплекса ритмической и атлетической гимнастики	1	Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять под музыкальное сопровождение	текущий	ОРУ на осанку	12.01	
52		Совершенствовать комплекс ритмической и атлетической	1	Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и	текущий	Дыхательные упр	16.01	

		гимнастики		выполнять под музыкальное сопровождение				
53		Разучивание комбинации из акробатических элементов	1	Демонстрировать комплекс акробатических упражнений, строевые упр. Описывать технику акробатических элементов. Составлять комбинацию из числа разученных упражнений	текущий	Сгибание и разгибание рук	17.01	
54		Совершенствование акробатической комбинации	1	Демонстрировать комплекс акробатических упражнений, строевые упр.	зачет	Сгибание и разгибание рук	19.01	
55		Упражнения в висах и упорах	1	Знать что такое висы и упоры. Умение выполнять висы и упоры	текущий	Сгибание и разгибание рук	23.01	
56		Упражнения с гимнастической скамейкой. Комплекс ритмической гимнастики	1	Выполнять комплекс с гимнастическими скамейками. Выполнять строевые упр. Планировать упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой	текущий	Строевые упр	24.01	
57		Комплекс ритмической и атлетической гимнастики	1	Умение выполнять упражнения на развитие гибкости, строевые упражнения. Подавать команды. Самостоятельно осваивать упражнения ритмической и атлетической гимнастики,	текущий	Наклоны вперед	26.01	

				составлять из них комбинации и выполнять под музыкальное сопровождение				
58		Лазанье по канату	1	Выполнять комплекс ОРУ на развитие силы. Соблюдать технику безопасности. Осуществлять самоконтроль во время занятий.	зачет	Наклоны вперед	30.01	
59		Лазанье по гимнастической лестнице, канату без помощи ног	1	Выполнять комплекс ОРУ на развитие силы. Соблюдать технику безопасности. Осуществлять самоконтроль во время занятий	текущий	Комплекс упр на силу	31.01	
60		Эстафеты и игры	1	Оказывать взаимопомощь товарищам по команде. Оценивать свои возможности. Осуществлять судейство. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	текущий	ОРУ на силу	02.02	
61		Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	Определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее	Фронтальный опрос	Составить комплекс физкультурных минутки	06.02	

		ка		специфическую связь с трудовой деятельностью человека.				
62	<b>Баскетбол</b>	Формы и содержание занятий по предупреждению утомления	16/1	Готовить места занятий. Знать формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели( простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банные процедуры)	Фронтальный опрос	конспект	07.02	
63		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий	Стойка, остановки, повороты	09.02	
64		Перемещения в стойке. Остановки.	1	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий	ОРУ без предмета	13.02	
65		Комбинации из освоенных элементов	1	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий	Прыжки через скакалку	14.02	
66		Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением	1	Составлять комплекс физкультминуток. Владеть мячом.	текущий	Прыжки через скакалку	16.02	
67		Ловля и передача мяча в	1	Выполнять ОРУ со скакалкой. Выполнять ловлю и	текущий	Прыжки через скакалку	20.02	

		тройках с сопротивлением		передачу мяча в движении. Соблюдать технику безопасности		у		
68		Ведение мяча на месте и в движении	1	Выполнять ОРУ со скакалкой. Умение демонстрировать ведение мяча на месте и в движении, соблюдать правила в игре	текущей	Упр на мышц брюшного пресса	21.02	
69		Ведение мяча с пассивным сопротивлением	1	Умение составлять комплекс ОРУ с предметом. Уметь демонстрировать технику ведения мяча в движении по прямой. Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием	текущей	Упр для мышц брюшного пресса	27.02	
70		Ведение мяча с изменением направления	1	Составлять комплекс ОРУ с предметом. Демонстрировать технику ведения мяча с изменением направления. Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием	текущей	Поднимание туловища	28.02	
71		Броски мяча одной рукой от плеча в прыжке	1	Составить и провести комплекс УГ. Выполнять броски мяча одной рукой от плеча в прыжке. Осуществлять наблюдение за техникой выполнения двигательного действия	текущей	Составить комплекс с УГ	02.03	
72		Броски двумя руками от груди и от плеча	1	Умение составить и провести комплекс УГ. Выполнять броски мяча двумя руками от груди. Осуществлять	текущей	Комплекс с УГ	06.03	

				наблюдение за техникой выполнения двигательного действия				
73		Вырывание и выбивания мяча. Нападение через центрального игрока	1	Умение составить комплекс ОРУ для рук и плечевого пояса. Владеть мячом. Использовать технику нападения через центрального игрока	текущий	Комплекс УГ	07.03	
74		Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом	1	Умение выполнять комплекс ОРУ на координацию. Владеть мячом в игре. Выполнять перехват мяча. Осуществлять нападение быстрым прорывом	текущий	Упр на координацию	09.03	
75		Комбинации из освоенных элементов	1	Использовать освоенные элементы в играх, эстафетах. Умение провести разминку для одноклассников.	зачет	Упр на координацию	13.03	
76		Тактика игры	1	Проводить разминку. Применять защитные действия в игре	текущий	Составить комплекс упр на разминку	14.03	
77		Игра в баскетбол по правилам	1	Использовать освоенные элементы в играх, эстафетах. Умение провести разминку для одноклассников	текущий	Комплекс упр на разминку	16.03	
78	<b>Легкая атлетика</b> Длительный бег	Правила оказания доврачебной помощи.	7/1	Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.	Фронтальный опрос	Конспект	20.03	
79		Развитие вынослив	1	корректировать технику бега,	текущий	Бег до 10 мин	21.0	

		ости.		осуществлять самоконтроль во время занятий. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений			3	
80		Переменный бег	1	Выполнять специальные упражнения бегуна, осуществлять самоконтроль во время занятий. Осуществлять наблюдение за режимом физических нагрузок	текущий	Бег в чередовании с ходьбой	23.03	
81		Кроссовая подготовка	1	Уметь демонстрировать физические кондиции Умение выполнять л/а упражнения.	текущий	Бег до 20 мин	03.04	
82		Кроссовая подготовка	1	Уметь демонстрировать физические кондиции Умение выполнять л/а упражнения.	зачёт	Бег до 20 мин	04.04	
83		Развитие силовой выносливости	1	Демонстрировать физические кондиции Умение выполнять л/а упражнения. Осваивать универсальные	текущий	Беговые упр	06.04	

				умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений				
84		Гладкий бег	1	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону. Корректировать технику бега, осуществлять самоконтроль во время занятий по ЧСС	текущий	Беговые упр	10 .0 4	
85	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	5/1	Демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Умение выполнять комплекс ОРУ, осуществлять самоконтроль во время занятий физическими упражнениями по ЧСС	текущий	ОРУ без предмета	11 .0 4	
86		Низкий старт	1	Умение выполнять л/а упражнения. Осуществление наблюдения за своим самочувствием. Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	Тех-ка низкого старта	13 .0 4	
87		Финальное усилие.	1	Демонстрировать финальное усилие в беге. Умение	текущий	Бег 100 метров	17 .0 4	

		Эстафеты		составить комплекс ОРУ				
88		Развитие скоростных способностей.	1	Демонстрировать бег с ускорением. Осуществлять самоконтроль во время занятий физ. упр по ЧСС	зачет	Бег до 10 мин	18.04	
89		Развитие скоростной выносливости	1	Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	зачет	Бег до 10 мин	20.04	
90	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	3/1	Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки. Демонстрировать технику отведение руки для замаха.	текущий	ОРУ с теннисным мячом	24.04	
91		Метание гранаты на дальность.	1	Описывать технику метания гранаты. Осваивать технику метания гранаты. Соблюдать правила техники безопасности при метании. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании гранаты	зачет	Метание в цель	25.04	

92		Метание мяча в цель	1	Описывать технику метания мяча в цель. Осваивать технику метания. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча в цель.	зачет	Метание	27 .0 4	
93	прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести	3/1	Демонстрировать технику прыжка в длину с места. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений	текущий	Прыжковые упр	02 .0 5	
94		Прыжок в длину с разбега.	1	Самостоятельно провести разминку для одноклассников. Демонстрировать технику прыжка в длину	текущий	Прыжковые упр	04 .0 5	
95		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега	1	Самостоятельно провести разминку для одноклассников. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега	зачет	Прыжковые упр	11 .0 5	
96	<b>Футбол</b>	Передвижения. Остановки	8/1	Демонстрация техники передвижения, остановки. Выполнение специальных упражнений.	текущий	Упр с мячом	15 .0 5	
97		Ведения мяча с обводкой	1	Демонстрация ведения мяча, остановки, обводки. Проведение разминки в	текущий	Приседания 20 раз	16 .0 5	

				движении				
98		Отбор мяча у соперника	1	Демонстрация удара по мячу с места. Ведение мяча. Проведение разминки в движении	текущей	Жонглирование мяча	18 .0 5	
99		Техника – тактические действия при организации защиты	1	Демонстрация техники удара по мячу с разбега. Соблюдение техники безопасности. Осуществление наблюдения за техникой выполнения двигательного действия	текущей	Жонглирование мяча	22 .0 5	
100		Остановка мяча. Штрафной удар	1	Демонстрация техники остановки мяча. Удара по мячу. Соблюдение техники безопасности. Осуществление наблюдения за техникой выполнения двигательного действия Выявлять ошибки при выполнении технических действий	текущей	Жонглирование мяча	23 .0 5	
101		Применение тактических действий в игре	1	Демонстрация тактических действий в игре. Выполнение ОРУ с мячом.	текущей	Комплекс УГ	25 .0 5	
102		Применение тактических действий в игре	1	Демонстрация тактических действий в игре. Выполнение ОРУ с мячом.	текущей	Комплекс УГ	29 .0 5	
103		Подведение итогов. Задание	1				30 .0 5	

		на лето							
--	--	---------	--	--	--	--	--	--	--

#### **IV. описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

##### **Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы**

**Авторы:** доктор педагогических наук А.П. Матвеев, Москва «Просвещение» 2008.

##### **Учебники:**

**1. Авторы:** М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

**2. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 10 -11 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 9-е издание, Москва «Просвещение» 2014.

##### **Необходимое оборудование и инвентарь**

Стенка гимнастическая - Г 19.Перекладина

Канат для лазания с механизмом крепления -Г 20.Брусья

Скамейка гимнастическая – Г 21.Козел

Мост гимнастический подкидной – Г 22.Тренажеры

Коврик гимнастический- Г 23.Гири

Скакалка гимнастическая – Г 24.Гантели

Палка гимнастическая – Г

Сетка для переноса мячей – Д

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д

Мячи баскетбольные - Г

Мячи волейбольные — Г

Сетка волейбольная – Д

Стойки волейбольные – Д

Мячи футбольные – Г

Аптечка медицинская – Д

Спортивный зал – игровой

Секундомер – Д

Измерительная лента - Д

Д – демонстрационный экземпляр

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах

### **Образовательные Интернет – ресурсы.**

Интернет-ресурсы по физической культуре

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru> / - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru> / - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru> / - газета "Спорт в школе"

<http://festival.1september.ru> / - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

<http://sportlaws.infosport.ru>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

<http://kzg.narod.ru> / - Журнал «Культура здоровой жизни»

:// [members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm)

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

<http://www.pfo.ru> — Сайт Приволжского федерального округа

<http://www.sportreferats.narod.ru/>

<http://www.it->

[n.ru/communities.aspx](http://www.it-n.ru/communities.aspx) ?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть ...  
Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы **по физкультуре** и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.

Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info... Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. [www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php) ...

Путеводитель по печатным справочным и библиографическим изданиям по физкультуре и спорту. О путеводителе. ... Ознакомьтесь со спортивными ресурсами, размещенными в сети Интернет, можно с помощью указателя "Спортивные ресурсы в сети Интернет" по адресу...[www.nlr.ru](http://www.nlr.ru) >Ресурсы>...[sport/about.php](http://sport/about.php)

Интернет-ресурсы для учителя физкультуры - uForum.uz Интернет-ресурсы для учителя физкультуры.

[www.uforum.uz/showthread.php?t=3926](http://www.uforum.uz/showthread.php?t=3926) Рефераты по физкультуре и спорту >> Рефераты... Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность. Раздел: Рефераты по физкультуре и спорту. Тип: [www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html](http://www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html) Российский журнал "Физическая культура"

<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>

Журнал "Теория и практика физической культуры"

<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

Правила различных спортивных игр

<http://sportrules.boom.ru/>