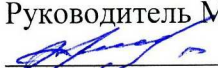




**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей»**

<b>Рассмотрено</b>	<b>Согласовано</b>	<b>Утверждаю</b>
на МО учителей технологии, физической культуры, ОБЖ, искусства МБОУ «Лицей» Руководитель МО  Маньшин С.В. Протокол № <u>1</u> от « <u>27</u> » <u>08</u> 2018г.	Заместитель директора по УР МБОУ «Лицей»   Браун Я.В.  « <u>28</u> » <u>08</u> 2018г.	Директор МБОУ «Лицей»  Рыбова Е.В. Приказ № <u>39</u> от « <u>29</u> » <u>08</u> 2018г.

**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
среднего общего образования  
10 класса  
базовый уровень  
на 2018-2019 учебный год**

Составитель:  
Маньшин С.В.,  
учителю физической культуры  
первой категории  
МБОУ «Лицей»

**Рубцовск, 2018**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10 классов составлена на основе:

- Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом № 1089 Минобразования РФ от 05.03.2004 года;
- Примерной программы среднего общего образования. Физическая культура;
- основной образовательной программы МБОУ «Лицей»;
- Комплексной программы физического воспитания по физической культуре для учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2009;
- Положения о рабочей программе МБОУ «Лицей».

*Целью* физического воспитания в лицее является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка).

Программой предусматривается изучение теоретических и практических навыков физической культуры.

В ней отражены *задачи*, которые направлены на :

- приобретение знаний об истории физической культуры;
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни привычки соблюдения личной гигиены

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

-развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно – силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

-выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

-формирование представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.

*Учебно-методический комплект, используемый для реализации рабочей программы:*

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. – М.: «Просвещение», 2009. – 128 с.

2. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2012. — 237с.

3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура для 10- 11 кл. Методическое пособие. Базовый уровень. М.: Просвещение, 2009.

4. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2012.

Согласно федеральному базисному плану для общеобразовательных учреждений РФ на изучение физической культуры на ступени основного общего образования в 10 классе отводится не менее 105 ч из расчета 3ч в неделю с 5 по 11 класс.

*Приёмы и методы* преподавания, которые используются при реализации рабочей программы: показ и объяснение, словесный, метод опроса, метод наблюдения, метод упражнения, наглядный, практический, игровой, индивидуальный, фронтальный, групповой, парный, поточный, дифференцированный, метод круговой тренировки. Средства, которые используются при реализации рабочей программы: физические упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты

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

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

### **Проводить:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой 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 и систем занятий.

### **Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

#### **Знать/понимать:**

**Естественные основы:** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**Социально-психологические основы:** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

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

**Культурно –исторические основы:** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

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

**Легкая атлетика:** Терминология легкой атлетики. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила и организация проведения соревнований и занятий. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

**Баскетбол:** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

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

**Лыжный спорт:** Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

**Волейбол:** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### **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 четырехшажного варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках 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 единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

**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 с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной 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; осуществлять 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.

#### Содержание программы учебного предмета, курса:

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока			
2	Спортивная игра волейбол	21			9	12
3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
4	Легкая атлетика	21	12			9
5	Лыжная подготовка	18			18	
6	Спортивная игра баскетбол	18	15	3		
7	Элементы единоборств	9			6	3
	Итого	105	27	21	33	24

## Календарно - тематическое планирование

(3 ч. в неделю, 35 учебных недель)

№	Дата проведения урока		Наименование раздела, тема урока	Количество	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Оборудование
	план	факт					
<b>Легкая атлетика — 12 ч.</b>							
1	1	неделя	Инструктаж организационно-методические требования на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт до 40 м	1	образовательно-познавательный	<b>Знать:</b> технику безопасности при проведении занятий легкой атлетикой; ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности; спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре; биохимические основы движений в легкой атлетике.	Свисток, секундомер
2	1	неделя	Биохимические основы бега. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Высокий и низкий старт до 40 м	1	образовательно-обучающий		Свисток, секундомер
3	1	неделя	Биохимические основы бега. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Высокий и низкий старт до 40 м	1	образовательно-тренировочный	<b>Уметь:</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта; пробегать в равномерном темпе 20 минут; прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать мяч; метать гранату на дальность и в цель из различных положений.	Свисток, секундомер
4	2	неделя	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Высокий и низкий старт до 40 м	1	образовательно-тренировочный		Свисток, секундомер

5	2 неде ля		Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой Бег в равномерном темпе 20 минут	1	образова тельно- тренировоч ный	Свисток, секундомер
6	2 неде ля		Биохимические основы прыжков. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов	1	образова тельно- познавател ьный	Мячи для метания, свисток, рулетка
7	3 неде ля		Биохимические основы прыжков. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов	1	образова тельно- обучающи й	Мячи для метания, свисток, рулетка
8	3 неде ля		Биохимические основы прыжков. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов	1	образова тельно- тренировоч ный	Рулетка, грабли, свисток
9	3 неде ля		Биохимическая основа метания. Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов	1	образова тельно- познавател ьный	Рулетка, грабли, свисток
10	4 неде ля		Биохимическая основа метания. Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов	1	образова тельно- обучающи й	Рулетка, грабли, свисток
11	4 неде ля		Биохимическая основа метания. Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов	1	образова тельно- тренировоч ный	Рулетка, грабли, свисток
12	4 неде ля		Бег на 3000 м, 2000 м	1	образова тельно- тренировоч ный	Свисток, секундомер

				Баскетбол — 15 ч.			
13	5 неде ля		Техника безопасности при занятиях баскетболом. Спортивные игры. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий баскетболом. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча	1	образо вательно- обучающи й	Знать: способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий баскетболом, правила игры, понятие телосложения и характеристика его основных типов, основные технико-тактические действия в избранном виде спорта,	Свисток, секундомер, б/м, фишки
14	5 неде ля		Спортивные игры. Правила игры. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча	1	образо вательно- тренировоч ный	Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях, особенности	Свисток, секундомер, б/м, фишки
15	5 неде ля		Спортивные игры. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках	1	образо вательно- обучающи й	техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении	Свисток, секундомер, б/м, фишки
16	6 неде ля		Спортивные игры. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках	1	образо вательно- тренировоч ный	спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом Уметь: применять	Свисток, секундомер,
17	6 неде ля		Спортивные игры. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Броски двумя руками от головы со средней дистанции	1	образо вательно- познавател ный	в игре тактические действия, вести мяч с изменением направления и высоты отскока, передавать мяч различными способами: в движении, в парах и тройках, бросать двумя руками от	Свисток, секундомер, б/м, фишки



18	6 неде ля		Спортивные игры. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта. Броски двумя руками от головы со средней дистанции	1	образова тельно- обучающи й	головы со средней дистанции, нападать быстрым прорывом.	Свисток, секундомер, б/м, фишки
19	7 неде ля		Спортивные игры. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Позиционное нападение со сменой мест. Броски двумя руками от головы со средней дистанции	1	образова тельно- тренировоч ный		Свисток, секундомер, б/м, фишки
20	7 неде ля		Спортивные игры. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока Броски двумя руками от головы со средней дистанции	1	образова тельно- тренировоч ный		Свисток, секундомер, б/м, фишки
21	7 неде ля		Спортивные игры. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Варианты ловли и передачи мяча	1	образова тельно- познавател ьный		Свисток, секундомер, б/м, фишки
22	8 неде ля		Спортивные игры. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья Нападение быстрым прорывом. Варианты ловли и передачи мяча	1	образова тельно- обучающи й		Свисток, секундомер, б/м, фишки
23	8 неде ля		Спортивные игры. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные	1	образова тельно- тренировоч		Свисток, секундомер, б/м, фишки

		мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Нападение быстрым прорывом. Варианты ловли и передачи мяча		ный		
24	8 неде ля	Спортивные игры. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье. Нападение быстрым прорывом. Варианты ловли и передачи мяча	1	образова тельно- тренировоч ный		Свисток, секундомер, б/м, фишки
25	9 неде ля	Организация и проведение соревнований Позиционное нападение со сменой мест	1	образова тельно- познавател ьный		Свисток, секундомер, б/м, фишки
26	9 неде ля	Организация и проведение соревнований Позиционное нападение со сменой мест	1	образова тельно- обучающи й		Свисток, секундомер, б/м, фишки
27	9 неде ля	Организация и проведение соревнований Позиционное нападение со сменой мест	1	образова тельно- тренировоч ный		Свисток, секундомер, б/м, фишки

### Баскетбол — 3 ч.

28	10 неде ля	Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Нападение быстрым прорывом	1	образова тельно- обучающий	Знать: способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время	Свисток, секу-мер, б/м, фишки
----	------------------	--	---	----------------------------------	--	-------------------------------------

29	10 неде ля		Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Нападение быстрым прорывом	1	образова тельно- тренировоч ный	занятий баскетболом, правила игры, понятие телосложения и характеристика его основных типов, основные технико-тактические действия в избранном виде спорта, Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях, особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом Уметь: применять в игре тактические действия, вести мяч с изменением направления и высоты отскока, передавать мяч различными способами: в движении, в парах и тройках, бросать двумя руками от головы со средней дистанции, нападать быстрым прорывом.	Свисток, секун-мер, б/м, фишки
30	10 неде ля		Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Взаимодействие игроков при личной защите	1	образова тельно- обучающий	Тактические действия в избранном виде спорта, Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях, особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом Уметь: применять в игре тактические действия, вести мяч с изменением направления и высоты отскока, передавать мяч различными способами: в движении, в парах и тройках, бросать двумя руками от головы со средней дистанции, нападать быстрым прорывом.	Свисток, секун-мер, б/м, фишки
<b>Гимнастика — 18 ч.</b>							
31	11 неде ля		Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой Упражнения с внешним сопротивлением с гантелями. Из упора присев стойка на руках и голове	1	образова тельно- познавател ный	Знать: ТБ при занятиях гимнастикой, основы биомеханики гимнастических упражнений, влияние на телосложение	Свисток, секундомер, гимн. инвентарь

32	11 неде ля		Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ с предметами. Из упора присев стойка на руках и голове	1	образова тельно- обучающий	гимнастических упражнений, оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями, самоконтроль при занятиях гимнастикой Уметь: выполнять кувырки вперед и назад слитно, выполнять стойку на руках и голове, выполнять длинный кувырок с трех шагов разбега, выполнять подъем переворотом в упор махом и силой, опорный прыжок, согнув ноги через козла	Свисток, секундомер, гимн. инвентарь
33	11 неде ля		Основы биомеханики гимнастических упражнений. Из упора присев стойка на руках и голове	1	образова тельно- тренировоч ный		Свисток, секундомер, гимн. инвентарь
34	12 неде ля		Основы биомеханики гимнастических упражнений. Из упора присев стойка на руках и голове	1	образова тельно- тренировоч ный		Свисток, секундомер, гимн. инвентарь
35	12 неде ля		Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Длинный кувырок с трех шагов разбега	1	образова тельно- познавател ьный		Свисток, секундомер, гимн. инвентарь
36	12 неде ля		Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Длинный кувырок с трех шагов разбега	1	образова тельно- обучающий		Свисток, секундомер, гимн. инвентарь
37	13 неде ля		Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Длинный кувырок с трех шагов разбега	1	образова тельно- тренировоч ный		Свисток, секундомер, гимн. инвентарь
38	13 неде ля		Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Длинный кувырок с трех шагов разбега	1	образова тельно- тренировоч ный		Свисток, секундомер, гимн. инвентарь
39	13 неде ля		Основы биомеханики гимнастических упражнений. Подтягивание в висе. Подъем переворотом в упор махом и силой	1	образова тельно- познавател ьный		Свисток, секундомер, гимн. инвентарь

40	14 неде ля		Основы биомеханики гимнастических упражнений. Подтягивание в висе. Подъем переворотом в упор махом и силой	1	образова тельно- обучающий	Свисток, секундомер, гимн. инвентарь
41	14 неде ля		Основы биомеханики гимнастических упражнений. Подтягивание в висе. Подъем переворотом в упор махом и силой	1	образова тельно- тренировоч ный	Свисток, секундомер, гимн. инвентарь
42	14 неде ля		Основы биомеханики гимнастических упражнений. Подтягивание в висе. Подъем переворотом в упор махом и силой	1	образова тельно- тренировоч ный	Свисток, секундомер, гимн. инвентарь
43	15 неде ля		Основы биомеханики гимнастических упражнений. Подтягивание в висе. Подъем переворотом в упор махом и силой	1	образова тельно- тренировоч ный	Свисток, секундомер, гимн. инвентарь
44	15 неде ля		Прохождение полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Лазанье по канату, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног – на результат	1	образова тельно- познавател ьный	Свисток, секундомер, гимн. инвентарь
45	15 неде ля		Прохождение полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Лазанье по канату, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног – на результат	1	образова тельно- обучающий	Свисток, секундомер, гимн. инвентарь
46	16 неде ля		Прохождение полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Лазанье по канату, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног – на результат	1	образова тельно- тренировоч ный	Свисток, секундомер, гимн. инвентарь

47	16 неде ля		Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Опорный прыжок, согнув ноги через козла	1	образо вате льно- познавател ьный		Свисток, сек-мер, гимн. инвентарь
48	16 неде ля		Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Опорный прыжок, согнув ноги через козла	1	образо вате льно- тренировоч ный		Свисток, сек-мер, гимн. инвентарь

**Лыжная подготовка — 21 ч.**

49	17 неде ля		Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки, тебмпературный режим. Одновременный одношажный ход	1	образо вате льно- познавател ьный	Знать: основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта, значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности, виды лыжного спорта, влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность. Уметь передвигаться на лыжах, выполнять одновременный одношажный ход, попеременный двушажный ход, поворот плугом, спуски с уклонов, торможение плугом, поворот плугом, подъем елочкой	Свисток, Секундомер, лыжи, флажки
50	17 неде ля		Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Одновременный двушажный ход. Попеременный двушажный ход	1	образо вате льно- обучающий		Свисток, Секундомер, лыжи, флажки
51	17 неде ля		Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Одновременный двушажный ход. Попеременный двушажный ход	1	образо вате льно- тренировоч ный		Свисток, Секундомер, лыжи, флажки
52	18 неде ля		Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Одновременный безшажный ход	1	образо вате льно- тренировоч ный		Свисток, Секундомер, лыжи, флажки
53	18 неде ля		Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной	1	образо вате льно- обучающий		Свисток, Секундомер, лыжи, флажки

			подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Поворот плугом			
54	18 неде ля		Техника безопасности при спусках и подъемах. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски с уклонов под 45 градусов. Поворот плугом	1	образова тельно- тренировоч ный	Свисток, Секундомер, лыжи, флажки
55	19 неде ля		Виды лыжного спорта. Подъем елочкой. Торможение плугом	1	образова тельно- обучающий	Свисток, Секундомер, лыжи, флажки
56	19 неде ля		Виды лыжного спорта. Подъем елочкой. Торможение плугом	1	образова тельно- тренировоч ный	Свисток, Секундомер, лыжи, флажки
57	19 неде ля		Виды лыжного спорта. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом	1	образова тельно- познавател ьный	Свисток, Секундомер, лыжи, флажки
58	20 неде ля		Виды лыжного спорта. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом	1	образова тельно- обучающий	Свисток, Секундомер, лыжи, флажки
59	20 неде ля		Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом	1	образова тельно- тренировоч ный	Свисток, Секундомер, лыжи, флажки

60	20 неде ля	Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом	1	образова тельно- тренировоч ный	Свисток, Секундомер, лыжи, флажки
61	21 неде ля	Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Поворот плугом	1	образова тельно- тренировоч ный	Свисток, Секундомер, лыжи, флажки
62	21 неде ля	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км	1	образова тельно- познавател ьный	Свисток, Секундомер, лыжи, флажки
63	21 неде ля	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км	1	образова тельно- обучающий	Свисток, Секундомер, лыжи, флажки
64	22 неде ля	Техника лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 - 3 км	1	образова тельно- тренировоч ный	Свисток, Секундомер, лыжи, флажки
65	22 неде ля	Самоконтроль при занятиях. Круговая эстафета до 150 метров. Прохождение дистанции в 3 км по пересеченной местности	1	образова тельно- тренировоч ный	Свисток, Секундомер, лыжи, флажки
66	22 неде ля	Самоконтроль при занятиях. Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км	1	образова тельно- тренировоч ный	Свисток, Секундомер, лыжи, флажки



**Волейбол – 9 ч.**

67	23 неде ля		Техника безопасности при занятиях волейболом. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах	1	образова тельно- обучающий	Знать: технику безопасности при занятиях волейболом, правила игры, терминологию волейбола, помощь в судействе. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия, передачу над собой во встречных колоннах в игре, нижнюю прямую подачу, прием подачи, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Свисток, Секундомер, лыжи, флажки
68	23 неде ля		Правила игры. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах	1	образова тельно- тренировоч ный		Свисток, Секундомер, лыжи, флажки
69	23 неде ля		Терминология волейбола. Нижняя прямая подача, прием подачи	1	образова тельно- обучающий		Свисток, Секундомер, лыжи, флажки
70	24 неде ля		Терминология волейбола. Нижняя прямая подача, прием подачи	1	образова тельно- тренировоч ный		Свисток, Секундомер, лыжи, флажки
71	24 неде ля		Подготовка места занятий. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	образова тельно- обучающий		Свисток, Секундомер, лыжи, флажки
72	24 неде ля		Подготовка места занятий. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	образова тельно- тренировоч ный	Свисток, Секундомер, лыжи, флажки	
73	25 неде ля		Помощь в судействе. Отработка первой передачи в зону № 3 с приёма верхней подачи. Варианты розыгрыша мяча. Отработка комбинаций	1	образова тельно- обучающий	Свисток, Секундомер, лыжи, флажки	

74	25 неде ля		Помощь в судействе. Отработка первой передачи в зону № 3 с приёма верхней подачи. Варианты розыгрыша мяча. Отработка комбинаций	1	образова тельно- тренировоч ный		Свисток, Секундомер, лыжи, флажки
75	25 неде ля		Проведение теста: Метание набивного мяча на дальность	1	образова тельно- тренировоч ный		Свисток, Секундомер, лыжи, флажки
<b>Элементы единоборств – 6 часов</b>							
76	26 неде ля		Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка	1	образова тельно- обучающий	Знать правила проведения и уметь судить учебную схватку Уметь правильно использовать свои силовые способности, правильно использовать свои координационные способности, рационально распределить свои силовые возможности	Свисток, маты
77	26 неде ля		Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя. Учебная схватка	1	образова тельно- тренировоч ный		Свисток, маты
78	26 неде ля		Пройденный материал по приёмам единоборства. Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих»	1	образова тельно- тренировоч ный		Свисток, маты
79	27 неде ля		Пройденный материал по приёмам единоборства. Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих»	1	образова тельно- тренировоч ный		Свисток, маты
80	27 неде ля		Силовые упражнения и единоборства в парах	1	образова тельно- обучающий		Свисток, маты

81	27 неде ля		Силовые упражнения и единоборства в парах	1	образова тельно- тренировоч ный		Свисток, маты
----	------------------	--	---	---	--	--	---------------

### Элементы единоборств 3 часа

82	28 неде ля		Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.	1	образова тельно- обучающий	Знать правила проведения и уметь судить учебную схватку Уметь правильно использовать свои силовые способности, правильно использовать свои координационные способности, рационально распределить свои силовые возможности	Свисток, маты
83	28 неде ля		Судейство учебной схватки одного из видов единоборств	1	образова тельно- обучающий		Свисток, маты
84	28 неде ля		Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами	1	образова тельно- обучающий		Свисток, маты

### Волейбол- 12 часов

85	29 неде ля		Техника безопасности при занятиях волейболом. Нижняя прямая подача, прием поддачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей	1	образова тельно- познавател ьный	Знать: технику безопасности при занятиях волейболом, правила игры, терминологию волейбола, помощь в судействе. Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия, передачу над собой во встречных колоннах	Свисток, секундомер, в/м, фишки
86	29 неде ля		Правила игры. Нижняя прямая подача, прием поддачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей	1	образова тельно- обучающий		Свисток, секундомер, в/м, фишки

87	29 неде ля		Правила игры. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей	1	образова тельно- тренировоч ный	в игре, нижнюю прямую подачу, прием подачи, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	Свисток, секундомер, в/м, фишки
88	30 неде ля		Терминология волейбола. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Развитие скоростно-силовых способностей	1	образова тельно- тренировоч ный		Свисток, секундомер, в/м, фишки
89	30 неде ля		Терминология волейбола. Нападающий удар в тройках через сетку после набрасывания мяча партнером. Учебно-тренировочная игра	1	образова тельно- познавател ьный		Свисток, секундомер, в/м, фишки
90	30 неде ля		Подготовка места занятий. Нападающий удар в тройках через сетку после набрасывания мяча партнером. Учебно – тренировочная игра	1	образова тельно- обучающий		Свисток, секундомер, в/м, фишки
91	31 неде ля		Подготовка места занятий. Нападающий удар в тройках через сетку после набрасывания мяча партнером. Учебно-тренировочная игра	1	образова тельно- тренировоч ный		Свисток, секундомер, в/м, фишки
92	31 неде ля		Подготовка места занятий. Нападающий удар в тройках через сетку после набрасывания мяча партнером. Учебно-тренировочная игра	1	образова тельно- тренировоч ный		Свисток, секундомер, в/м, фишки
93	31 неде ля		Помощь в судействе. Одиночное блокирование. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей	1	образова тельно- познавател ьный		Свисток, секундомер, в/м, фишки
94	32 неде ля		Одиночное блокирование. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно-силовых способностей	1	образова тельно- обучающий		Свисток, секундомер, в/м, фишки

95	32 неде ля		Помощь в судействе. Одиночное блокирование. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно-силовых способностей	1	образова тельно- тренировоч ный		Свисток, секундомер, в/м, фишки
96	32 неде ля		Помощь в судействе. Одиночное блокирование. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно-силовых способностей	1	образова тельно- тренировоч ный		Свисток, секундомер, в/м, фишки
<b>Легкая атлетика — 9 ч.</b>							
97	33 неде ля		Инструктаж организационно-методические требования на уроках легкой атлетики. Низкий старт 30–40 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег	1	образова тельно- познавател ный	<p><b>Знать:</b> технику безопасности при проведении занятий легкой атлетикой; ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности; спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре; биохимические основы движений в легкой атлетике.</p> <p><b>Уметь:</b> пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта; пробегать в равномерном темпе 20 минут; прыгать в длину с 13–15 беговых шагов; метать мяч; метать гранату на дальность и в цель из различных положений.</p>	Свисток, секундомер.
98	33 неде ля		Биохимические основы бега. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Низкий старт 30–40 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег	1	образова тельно- обучающий		Свисток, секундомер
99	33 неде ля		Биохимические основы бега. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Низкий старт 30–40 м. Старты с различных положений. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег	1	образова тельно- тренировоч ный		Свисток, секундомер
100	34 неде ля		Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Низкий старт 30–40 м. Старты с различных	1	образова тельно- тренировоч ный		Свисток, секундомер

			положений. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег			
10 1	34 неде ля		Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой Бег на результат 100 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	образова тельно- тренировоч ный	Свисток, секундомер
10 2	34 неде ля		Спец. прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 шагов	1	образова тельно- тренировоч ный	Рулетка, грабли, свисток
10 3	35 неде ля		Биохимическая основа метания. Метание малого мяча весом 150 гр. на дальность. Броски набивных мячей. Метание гранаты	1	образова тельно- тренировоч ный	Рулетка, грабли, свисток
10 4	35 неде ля		Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ	1	образова тельно- тренировоч ный	Свисток, секундомер
10 5	35 неде ля		Бег 3000 м (мальчики), 1500 м.(дев.). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	образова тельно- тренировоч ный	Свисток, секундомер

## Контрольные нормативы по лёгкой атлетике (основная медицинская группа)

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

### Критерии и нормы оценки

*По основам знаний:*

*Оценка «5»* - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, использует примеры из практики и своего опыта. *Оценка «4»* - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

*Оценка «3»* - ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются значительные пробелы в материале, не умение применить полученные знания на личном опыте.

*Оценка «2»* - ставится за неверный ответ.

*По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками):*

*Оценка «5»* - двигательное действие выполнено правильно, заданным способом, точно, легко, не нарушая темпа.

*Оценка «4»* - двигательное действие выполнено верно, но с небольшими затруднениями (скованность в движениях, не достаточно легко и точно).

*Оценка «3»* - действие выполнено в основном правильно, но допущена грубая ошибка или несколько мелких ошибок, приведших к неверному и напряженному выполнению.

*Оценка «2»* - двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно.

### Перечень учебно-методических средств обучения

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. – М.: «Просвещение», 2009. – 128 с.

2. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2012. — 237с.

3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура для 10- 11 кл. Методическое пособие. Базовый уровень. М.: Просвещение, 2009.

4. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2012.

### **Спортивный комплекс**

#### **Спортивные игры**

Ворота для гандбола, минифутбола

Мяч баскетбольный № 7 тренировочный

Мяч баскетбольный №7 для соревнований

Мяч волейбольный тренировочный

Мяч волейбольный для соревнований

Мяч футбольный №4

Насос для накачивания мячей

Сетка для хранения мячей

#### **Гимнастика, общефизическая подготовка**

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат гимнастический прямой

Мостик гимнастический подпружиненный

Перекладина навесная универсальная

#### **Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту

Мяч для метания

Кабинет учителя физкультуры

Персональный компьютер (ноутбук) с установленным ПО

#### **Снарядная (дополнительное вариативное оборудование и инвентарь)**

Стеллажи для лыж

Лыжный Комплект

Мат гимнастический

Обруч гимнастический

Канат для перетягивания

Граната для метания

Аптечка медицинская

Стеллажи для инвентаря

#### **Малый спортивный зал 12x24 м**

##### **Спортивные игры**

Стойки волейбольные универсальные пристенные (для волейбола, бадминтона, тенниса) с механизмом натяжения, протектором и волейбольной сеткой

Скамейка гимнастическая жесткая

##### **Баскетбол**

Кольцо баскетбольное

Сетка баскетбольная

Ферма для щита баскетбольного

Щит баскетбольный

Мячи баскетбольные (размер 6,7)

##### **Волейбол**

Мяч волейбольный

Сетка волейбольная

##### **Лёгкая атлетика**

Брусок для отгалкивания

Граната спортивная для метания

Диск легкоатлетический



Дорожка для разбега  
Зона приземления для прыжков  
Линейка для прыжков в длину  
Метательный снаряд  
Мяч малый для метания  
Стартовая колодка легкоатлетическая  
Стойка для прыжков в высоту  
Эстафетная палочка

#### **Лыжные гонки**

Ботинки для лыж  
Инвентарь для мелкого ремонта лыж  
Крепления для лыж  
Лыжи  
Лыжные палки

#### **Футбол**

Мяч футбольный (размер 4)

#### **Шашки**

Набор для игры в шашки

