**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Туношёнская средняя школа**

**имени Героя России Селезнёва А.А.»**

**Ярославского муниципального района**

**Согласовано на заседании ШМО «Утверждаю»**

**Протокол № \_\_\_\_\_ Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г**

**Руководитель ШМО Директор школы**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Балкова С.Е.**

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 10 класса**

**на 2018 - 2019 учебный год**

**Составил:**

**Батов А.С.**

**2019 год**

**Пояснительная записка 10 класс**

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса разработана на основе:

- Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего и среднего(полного)общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 05.03. 2004г. №1089;

- Примерной программой основного общего образования по физической культуре ; с изменениями( Приказ Министерства образования и науки РФ № 609 от 23.06.2015

в соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО),

(распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. № 1165-р.)

- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов (авторы Лях В.И., Зданевич А.А , М.: Просвещение 2012г.)

- ООП ООО МБОУ «Гимназия №3»

- Федерального перечня учебников , рекомендованного к исполнению (приказ от 31.03 2014г. №253) в редакции от 05.07.2017 г; № 629

- Оценочных и методических материалов из авторского УМК

- Учебного плана на 2019-2020 учебный год

- Положения о рабочей программе

- Годового календарного графика

- Методические рекомендации о преподавании учебного предмета «Физическая культура»

в 2019-2020 учебном году

Рабочая программа составлена для учащихся 10 класса, возраст 16-17 лет

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, зна­ния и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздорови­тельную и спортивную деятельность.

**Задачи** физического воспитания учащихся 10 классов направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические 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;

1. 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;
2. формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
3. закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
4. формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, цыдержки, самообладания;
5. дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

**УМК:**

**Образовательная программа -** В.И. Лях, А.А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания 1-11классы М.:Просвещение,2012

**Учебник-** Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений В.И. Лях, А.А. Зданевич М.: Просвещение, 2014

**Учебно-методическое пособие**:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. "Физическая культура. 10-11 классы. Методические рекомендации". Издательство Просвещение, 2014.

2. Лях В.И. "Физическая культура. Тестовый контроль.10-11 классы" Просвещение, 2014г

**Обоснование выбора программы и учебного комплекса**

Программный материал имеет две части инвариативную (базовую) и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал.

Рабочая программа составлена на 102 ч. (по 3 ч. в неделю).

Часы вариативной (дифференцированная) части распределены следующим образом: 6 часов вариативной части добавлены на раздел «спортивные игры» для подготовки обучающихся к участию в городских и краевых соревнованиях по баскетболу, 9 часов **-** на «лыжную подготовку», т.к. в регионе длительный зимний период.а также лыжный спорт имеет большое прикладное значение.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

**2019 – 2020 уч. год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала  **10 класс** | Количество  часов |
| 1 | **Базовая часть** | **87** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (баскетбол, волейбол) | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 24 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 1.6 | Единоборства | 6 |
| 2 | **Вариативная часть** | **15** |
| 2.1 | Спортивные игры (баскетбол) | 6 |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 9 |

**Формы, методы и средства обучения, технологии, используемые педагогом на уроке**

*Методы обучения*: целостный и расчлененный метод практического выполнения физических упраж­нений предупреждения и исправления ошибок мето­ды нравственного убеждения, практическое приучения, поощрение и рекомендуется применять метод индиви­дуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по ов­ладению двигательными действиями, развитию физических спо­собностей с учетом типа телосложения, склонностей, физиче­ской и технико-тактической подготовленности. На уроке используются способы организации урока: фронтальный, групповой и индиви­дуальный.

*Методы физического воспитания:* повторный, переменный, интервальный, ме­тод прогрессирующего упражнения за счет изменения объема рабо­ты.

Игровой метод во всех его разновидностях - имитационных, сю­жетных, подвижных и спортивных игр.

Соревновательный метод

*Образовательные технологии:* Здоровье сберегающие технологии.

Личностно - ориентированные и дифференцированное обучение

Информационно-коммуникационные технологии .

Коррекционные технологии для детей с проблемами в физическом развитии

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

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

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, раз­вития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, по­нятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность раз­вития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспро­изводству и воспитанию здорового поколения, к активной жиз­недеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движе­ния (на примере «Спорт для всех»), их социальная направлен­ность и формы организации.

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

*Психолого-педагогические основы.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физи­ческими нагрузками во время занятий физическими упражнени­ями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физичес­ких упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совер­шенствование основных прикладных двигательных действий (пе­редвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведе­ния индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых сорев­нований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыж­ные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях и подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

*Медико-биологические основы.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; под­держание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм за­нятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, зака­ливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), при­чины их возникновения и пагубное влияние на организм чело­века, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профи­лактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указа­на в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и де­вушек.

**Закрепление приемов саморегуляции.** Повторение приемов са­морегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая трени­ровки. Элементы йоги.

**Закрепление приемов самоконтроля.** Повторение приемов само­контроля, освоенных ранее.

**Спортивные игры-27ч**

**Баскетбол-15ч** - Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)Варианты ловля и передач мяча с сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)Варианты

ведения мяча с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с противодействием защитника. Техника защитных действий. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

**Волейбол-12ч -** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча Прямой нападающий удар через сетку. Варианты блокирования нападающего удара. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите Упражнения на развитие координационных способностей..Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам

**Гимнастика с элементами акробатики-18ч**

Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами Совершенствование висов и упоров. Акробатические упражнения: длинный кувырки вперед через препятствие на высоте до 90см(м).Кувырок назад ,мост из положения стоя с помощью, упражнения с повышенной амплитудой для суставов и позвоночника, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Акробатические упражнения для развития координационных способностей. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) Комбинации из ранее освоенных элементов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техника безопасности, упражнения для разогрева. Способы регулирования физической нагрузки. Правила самоконтроля

**Легкая атлетика-24ч**

Высокий и низкий старт до 40м Стартовый разгон. Бег с ускорением с максимальной скоростьюот30м до 40м,от 40м до 60м Бег-30м,60м,эстафетный бег. Гладкий бег в равномерном темпе до 15-20 мин (д),до 20мин-25(м)(Кроссовая подготовка 3000м-(ю)2000м(д) Развитие силовой выносливости. Развитие скоростных способностей. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега, Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега многоскоки. Метание мяча (150г) с места на дальность и с 4-5бросковых шагов в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых способностей(Броски набивного мяча)Метание гранаты 500гр(д),700гр(ю)Развитие выносливости. Кроссовая подготовка, кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, варианты челночного бега, эстафеты, круговая тренировка. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила самоконтроля и гигиены.

**Лыжная подготовка-27ч-**

Техника одновременных одношажных, двухшажных и бесшажных ходов. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход. Спуск и подъемы. Повороты на месте и в движении. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанциидо8км(ю)5 км(д) Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Лыжное снаряжение .Первая помощь при обморожениях и травмах

**Элементы единоборств-6ч**

Силовые упражнения в парах. Овладение приемами борьбы лежа и стоя. Подвижные игры «Сила и ловкость»,»Борьба всадников».Приемы самообороны. Упражнения в парах по овладению страховки. Техника безопасности. Приемы самостраховки. Личная гигиена спортсмена.

**Резерв**-3часа для корректировки выполнения учебного материала

**Тематический поурочный план 10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | | **Элементы содержания урока** | **Дата проведения** | | **Коррекция** | | | **Основные виды деятельности обучающихся** | | **Информационные ресурсы** | | | **Учебное**  **оборудование** | | |
|  | **Легкая атлетика (12 час)** | | |  | |  | | |  | |  | | |  | | |
| **1** | Основы техники безопасности и профилактики травматизма | Правовые основы физической культуры и спорта Понятие о физической культуре личности Правила поведения, техника безопасности и предупреждение трав­матизма на занятиях физическими упражнениями Инструктаж по технике безопасности на уроках л/атлетике. | |  | |  | | | Работа с учебником  Физическая культура. 10— 11 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений/  В. И. Лях, А. А. Зданевич  § 1 § 2 § 4§ 21  Знать технику безопасности на уроках л/атлетике | |  | | | Учебник  «Физическая культура. 10— 11 классы» : учеб. для общеобразовательных. учреж­дений  /В. И. Лях, А. А. Зданевич Инструкции по технике безопасности | | |
| **2** | Спринтерский бег | Биомеханические основы техники бега. Стартовый разгон ОРУ с набивными мячами. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 серии 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | |  | |  | | | выполнять стартовый разгон Пробегать короткие дистанции с максимальной скоростью | |  | | | Свисток, флажки,  секундомер | | |
| **3** | Высокий и низкий старт. | Высокий и низкий старт до 40м  ОРУ в движении. СУ. Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Различные и.п. старта, стартовое ускорение 30 метров. Бег со старта 3- 4 серии 40 - 60 метров. | |  | |  | | | выполнять технику низкого старта Пробегать с максимальной скоростью 60 м. | |  | | | Свисток, флажки,  секундомер | | |
| **4** | Эстафетный бег | Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии 70 – 80 метров. Эстафетный бег Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. | |  | |  | | | выполнять финальное усилие в эстафетном беге. | |  | | | эстафетные палочки флажки секундомер | | |
| **5** | Длительный бег | Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин.Бег на 2000 м(дев) Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин.  Бег на 3000 м(юн) | |  | |  | | | выполнять бег в равномерном и переменном темпе | |  | | | флажки секундомер | | |
| **6** | Развитие скоростно-силовых способностей | Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепле-нии здоровья Специальные беговые упражнения. Прыжки и многоскоки Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Прыжки в длину с места – на результат Метания в цель | |  | |  | | | выполнять прыжок в длину с места, метания в цель | |  | | | флажки рулетка,  набивные мячи  мячи для метания | | |
| **7** | Прыжок в длину с разбега. | Биомеханические основы техники прыжков. ОРУ в движении. Специальные беговые ,прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега. Гладкий бег по стади-ону 6 минут – на результат. | |  | |  | | | прыгать в длину с разбега способом "согнув ноги" | |  | | | рулетка флажки, секундомер | | |
| **8** | Прыжок в длину с разбега. | Основные механизмы энергообесп-ечения легкоатлетических упражне-ний. ОРУ. Специальные беговые, пры-жковые упражнения.. Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега – на результат | |  | |  | | | выполнять прыжок в длину с разбега | |  | | | флажки, рулетка секундомер | | |
| **9** | Метания в цель и на дальность | Биомеханические основы техники метаний. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Бросок набивного мяча. Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расс-тояния до 20м.(юн) Метание тенни-сного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расс-тояния 12-14м.(дев) | |  | |  | | | выполнять отведение руки для замаха. | |  | | | флажки, рулетка  секундомер,  гранаты | | |
| **10** | Метания в цель и на дальность | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходь-бе. СУ. Бросок набивного мяча Метание гранат500- 700 г с места на дальность, с колена,лежа; с 4-5 броск-овых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданое расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10-12 м./юн/  Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на да-льность в коридор 10 м и заданное расстояние./д/ | |  | |  | | | выполнять броски набивного мяча  выполнять метание гранаты | |  | | | набивные мячи гранаты, флажки | | |
| **11** | Развитие выносливости | Дозирование нагрузки при занятиях бегом,прыжкамиметаниемДлительный бег до 25 мин(юн), кросс, бег с препя-тствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая трени-ровка Длительный бег до 20 мин(дев) | |  | |  | | | Пробегать дистанцию в равномерном темпе | |  | | | секундомер, флажки | | |
| **12** | Развитие координационных способностей | Прикладное значение легкоатлети-ческих упражнений .Правила сорев-нований.Виды соревнований по легкой атлетике,рекорды.Варианты челночно-го бега, бега с изменением направле-ния, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность при-земления; метание различных предме-тов из различных и. п. в цель и на да-льность обеими руками | |  | |  | | | выполнять челночный бег, прыжки через препятствия, метание предметов в цель | |  | | | секундомер, флажки | | |
| **Баскетбол (15 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| **13** | Техника безопасности при занятиях спортивными играми / баскетбол/  Передвижения, остановки, повороты, стойки. | Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упраж­нениями Инструктаж ТБ по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра по упрощенным правилам баскетбола. | |  | |  | | | Работа с учебником  Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразовательных учреж­дений/В. И. Лях, А. А. Зданевич § 5 § 6 §16  Знать ТБ на уроках спортивных игр выполнять передвижения | |  | | | секундомер,  б/мячи,  фишки свисток | | |
| **14** | Ловля и передача мяча. | Основы организации двигательного режима. Специальные беговые упражнения. ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча без сопрот-ивления и с сопротивлением защит-ника (в различных построени-ях)Игровые задания. Игра по упрощенным правилам баскетбола | |  | |  | | | выполнять различные варианты передачи мяча | |  | | | секундомер б/мячи,  фишки свисток | | |
| **15** | Ловля и передача мяча | Специальные беговые упражнения. ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различ-ных построениях) Игра по упрощенным правилам баскетбола | |  | |  | | | выполнять различные варианты передачи мяча | |  | | | секундомер б/мячи,  фишки свисток | | |
| **16** | Ведение мяча | ОРУ – на осанку. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопроти-влением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Игра по упрощенным правилам ба-скетбола | |  | |  | | | выполнять ведение мяча в движении. | |  | | | секундомер б/мячи,  фишки свисток | | |
| **17** | Ведение мяча | ОРУ – на осанку. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротив-лением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Игра по упрощенным правилам ба-скетбола | |  | |  | | | выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке | |  | | |  | | |
| **18** | Бросок мяча | ОРУ с мячом. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивле-нием защитников. Игра по упрощен-ным правилам б/б | |  | |  | | | владеть мячом в игре баскетбол. | |  | | | секундомер б/мячи,  фишки свисток | | |
| **19** | Бросок мяча | ОРУ с мячом. Варианты бросков мяча без сопротивления и с со-противлением защитников. Игра по упрощенным правилам б/б | |  | |  | | | Играть в баскетбол по упрощённым правилам, | |  | | | секундомер б/мячи,  фишки свисток | | |
| **20** | Техника защитных действий. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание,выбивание, перехват, накрывание) Групповые действия (2 \* 3 игрока). Игра по упрощенным правилам баскетбола | |  | |  | | | выполнять защит-ные действия Играть в баскетбол по упрощённым правилам,. | |  | | | секундомер б/мячи,  фишки свисток | | |
| **21** | Бросок мяча в движении | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств | |  | |  | | | выполнять бросок мяча в движении владеть мячом в игре баскетбол. | |  | | | секундомер б/мячи,  фишки свисток | | |
| **22** | Бросок мяча в движении | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из - под щита. Правила игры Учебная игра | |  | |  | | | владеть мячом в игре баскетбол. | |  | | | секундомер б/мячи,  фишки свисток | | |
| **23** | Штрафной бросок | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из - под щита. Правила игры Учебная игра | |  | |  | | | выполнять штрафной бросок мяча и бросок мяча в движении владеть мячом в игре баскетбол | |  | | | секундомер б/мячи,  фишки свисток | | |
| **24** | Штрафной бросок | Штрафные броски. Бросок в движе-нии одной рукой от плеча после веде-ния в прыжке со среднего расстояния из -под щита. Учебная игра | |  | |  | | | выполнять штрафные броски. | |  | | | секундомер б/мячи,  фишки свисток | | |
| **25** | Тактика игры  Развитие выносливости | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. .Круговая тренировка Тактика игры в нападении командное нападение, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Взаимодействие с заслоном. Правила игры Учебная игра. | |  | |  | | | выполнять групповые действия в нападении | |  | | | секундомер б/мячи,  фишки свисток | | |
| **26** | Зонная система защиты. | Самоконтроль и дозирование нагрузки Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым проры-вом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в дви-жении. Эстафеты. Комплекс на дых-ание Правила игры. Учебная игра. | |  | |  | | | Играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия. | |  | | | секундомер б/мячи,  фишки свисток | | |
| **27** | Развитие кондиционных и координационных способностей. | Влияние игровых упражнений на развитие кондиционных и координа-ционных способностей. ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в напа-дении «малая восьмерка». Правила игры Учебная игра. | |  | |  | | | Играть в баскетбол по упрощённым правилам, | |  | | | секундомер б/мячи,  фишки свисток | | |
| **Гимнастика (18 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **28** | Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах Строевые упражнения | Современные спортивно-оздоровтельные системы физических уп­ражнений. Основы биомеханики гимнастических упражнений Техника безопасности при занятиях гим-настикой. Оказание первой помощи при травмах Строевые упражнения :повороты кругом в движении ,перестроение из коло-нны по одному в колонну по два по 4 по 8 в движении ОРУ без предметов из разли-чных положений и движений, рук, ног, туловища на месте и в движении | |  | |  | | | Работа с учебником  Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразовательных учреж­дений/В. И. Лях, А. А. Зданевич  § 14 § 20  Знать технику безопасности на уроках гимнасти-ки с элементами акробатики  выполнять строевые упражнения | |  | | | Учебник Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразовательных учреж­дений/В. И. Лях, А. А. Зданевич  инструкция по технике безопасности | | |
| **29** | Висы и упоры | ОРУ комплекс с гимнастическими палками Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь /юн/ Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. /дев/( при наличиии инвентаря) | |  | |  | | | выполнять  подъемы и упоры | |  | | | гимнастические маты | | |
| **30** | Висы и упоры | ОРУ на гимнастической стенке  (при наличиии инвентаря)  Подъем переворотом, подъем разгибом до села ноги врозь, соскок махом назад/юн/. Равновесие на ниж-ней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок/дев/ | |  | |  | | | выполнять упр-ния на гим.стенке. Страховку  выполнять равновесие | |  | | | гимнастические маты | | |
| **31** | Опорный прыжок | Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (юн) Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)дев | |  | |  | | | выполнять прыжок ч/з коня | |  | | | гимнастические снаряды,маты | | |
| **32** | Опорный прыжок | Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (юн) Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)дев | |  | |  | | | выполнять прыжок ч/з коня | |  | | | гимнастические снаряды,маты | | |
| **33** | Опорный прыжок | Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (юн) Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)дев | |  | |  | | | выполнять прыжок ч/з коня | |  | | | гимнастические снаряды,маты | | |
| **34** | Акробатические  упражнения | Мальчики:из упора присев стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с3шагов разбега  Девочки: равновесие на одной ноге; выпад вперед; кувырок вперед. Комбинации из ранее освоенных элементов | |  | |  | | | выполнять комплекс акробатических упражнений.. | |  | | | гимнастические маты | | |
| **35** | Акробатические  упражнения | Из упора присев силой стойка на голове, длинный кувырок с разбега, равновесие, выпад, кувырок вперёд, мост.(юн) Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.(дев)  Комбинации из ранее освоенных элементов | |  | |  | | | выполнять комплекс акробатических упражнений.. | |  | | | гимнастические маты гимн.снаряд | | |
| **36** | Акробатические  упражнения | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот бо- ком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов(юн) Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.(дев)Комбинации из разученных элементов | |  | |  | | | выполнять комплекс акробатических упражнений.. | |  | | | гимнастические маты | | |
| **37** | Развитие координационных способностей | ОРУ с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастичес-ких снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнас-тического инвентаря и упражнений. | |  | |  | | | выполнять упр-ния на гим.стенке | |  | | | гимнастические скамейки, гимнастический инвентарь | | |
| **38** | Развитие координационных способностей | ОРУ на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастиче-скях снарядах. Эстафеты, игры, поло-сы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упраж-ненийРитмическая гимнастика. | |  | |  | | | выполнять упр-ния на гимн.бревне | |  | | | гимнастический инвентарь | | |
| **39** | Развитие силовых способностей и силовой выносливости | ОРУ на осанку. СУ. Лазанье по шесту без помощи ног и по одному шесту с помощью ног на скорость-Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гантелями, наби-вными мячами Подтягивание из виса. | |  | |  | | | выполнять лазанье по канату | |  | | | перекладина  гимн.снаряд гимнастические маты, набивные мячи | | |
| **40** | Развитие силовых способностей и силовой выносливости | ОРУ на осанку с мячами. СУ Лазанье по шесту, гимнастической лестн-ице,стенке без помощи ног.  Подтягивания. Упражнения в висах и упорах,со штангой,гирей,гантелями, набивными мячами Подтягивание из виса. | |  | |  | | | выполнять лазанье по шесту | |  | | | перекладина  гимн.снаряд гимнастические маты, набивные мячи | | |
| **41** | Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ со скакалками СУ Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. | |  | |  | | | выполнять метание набивного мяча | |  | | | гимнастические маты, набивные мячи, | | |
| **42** | Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ с партнером СУ Метание набив-ного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Опорный прыжок - пры-жок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см(юн). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) | |  | |  | | | выполнять прыжок ноги врозь через коня в длину | |  | | | гимнастические маты, набивные мячи, гимнастический снаряды | | |
| **43** | Развитие гибкости | ОРУ с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акро-батических элементов. Прыжки «змей-кой» через скамейку. Броски набивного мяча. | |  | |  | | | выполнять прыжки ч/з скамейку броски набивного мяча | |  | | | гимнастические палки ,набивные мячи | | |
| **44** | Развитие гибкости | ОРУ с гимнастической стенке Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов Выполнение обязанностей помощника. Проведение занятий с младшими школьниками | |  | |  | | | комбинации из ранее освоенных акробатических элементов | |  | | | гимнастические палки ,набивные мячи | | |
| **45** | Развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для разли-чных суставов.ОРУ с партне-ром, акр-обатические, на гимнастической стенке, с предметамиСамоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. | |  | |  | | | выполнять упр-ния с партнером | |  | | | гимнастические маты гимнастическая стенка | | |
| **Лыжная подготовка -27час** | |  | |  | | | | |  | |  | | |  | | |  | | |
| **46** | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом .  Первая помощь при травмах и обморожениях. | Особенности физической подготовки лыжника Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжным спортом. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований . | |  | | |  | | Работа с учебником  Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразовательных учреж­дений/В. И. Лях, А. А. Зданевич  § 10. § 22  Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки Уметь оказывать первую помощь | |  | | | учебник  Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразовательных учреж­дений/В. И. Лях, А. А. Зданевич  Инструкция по ТБ на уроках лыжной подготовки | | |
| **47** | Повороты на месте и в движении. | Техника поворотов на месте.  Поворот в движении переступанием. Обучение повороту плугом на спуске. | |  | | |  | | Выполнять повороты на месте, в движении | |  | | |  | | |
| **48** | Преодоление подъемов и препятствий | Подъемы «полуелочкой», «лесенкой», «елочкой», спуски.по прямой и наискось в основной стойке.  Попеременный двухшажный ход  .Одноопорное скольжение без палок. | |  | | |  | | выполнять  спуски и подъемы, | |  | | | лыжный инвентарь  секундомер флажки | | |
| **49** | Одновременный бесшажный ход. | Техника одновременный бесшажный ход Прохождение отрезком с заданием | |  | | |  | | прохождении дистанции | |  | | | лыжный инвентарь | | |
| **50** | Одновременный одношажный ход | Обучение подъема в гору скользящим шагом. Стартовый вариант  Элементы тактики лыжных гонок | |  | | |  | | применять  разученные ходы и распределять силы | |  | | | лыжный инвентарь  секундомер флажки | | |
| **51** | Одновременный одношажный ход | Стартовый вариант  Элементы тактики лыжных гонок  Распределение сил. Лидирование, обгон, финиширование | |  | | |  | | прохождение дистанции | |  | | | лыжный инвентарь  секундомер флажки | | |
| **52** | Одновременный двухшажный ход. | Переход с одновременного на попеременный Прохождение дистанции 2 км. | |  | | |  | | применять  разученные ходы | |  | | | лыжный инвентарь | | |
| **53** | Коньковый ход. | Сочетание лыжных ходов  Прохождение дистанции 3 км. | |  | | |  | | прохождение дистанции | |  | | | лыжный инвентарь | | |
| **54** | Коньковый ход. | Сочетание лыжных ходов  Преодоление препятствий, преод-оление крутых спусков, крутых подъемов | |  | | |  | | прохождение дистанции преодолевать препятствия | |  | | | лыжный инвентарь  секундомер флажки | | |
| **55** | Техника лыжных ходов | Совершенствование лыжных ходов. Переход с хода на ход Прохождение дистанции на результат 3 км | |  | | |  | | применять  разученные ходы | |  | | | лыжный инвентарь  секундомер флажки | | |
| **56** | Техника лыжных ходов | Основные элементы тактики в лыжных гонках Учёт в гонке на 1-2 км. Совершенствование и учёт лыжных ходов. | |  | | |  | | прохождение дистанции | |  | | | лыжный инвентарь | | |
| **57** | Техника лыжных ходов | Прохождение в медленном темпе до 6км.Переход с одного хода на другой. Спуск в основной стойке. Подъём «елочкой» | |  | | |  | | распределять силы при  прохождении дистанции | |  | | | лыжный инвентарь  секундомер флажки | | |
| **58** | Переход с одновременного хода на попеременный | Переход с одного хода на другой. Спуск в основной стойке. Подъём «елочкой» Учёт в гонке на 2-3 км. | |  | | |  | | переход с одно-временных ходов на попеременные | |  | | | лыжный инвентарь | | |
| **59** | Переход с одновременного хода на попеременный | Переход с одного хода на другой. Спуск в основной стойке. Подъём «елочкой» Прохождение дистанции до 6 км | |  | | |  | | выполнять переход схода на ход прохождение дистанции | |  | | | лыжный инвентарь | | |
| **60** | Преодоление подъемов и препятствий | Переход с одного хода на другой. Спуск в основной стойке Подьем «полуелочкой»,«лесенкой»,«елочкой». Торможение «плугом». Учёт в гонке на 3-5 км. | |  | | |  | | выполнять  спуски и подъемы, | |  | | | лыжный инвентарь  секундомер флажки | | |
| **61** | Попеременный четырёхшажный ход. | Попеременный четырёхшажный ход .Переход с одного хода на другой. | |  | | |  | | передвигаться на лыжах выполнять подъем «елочкой» | |  | | | лыжный инвентарь | | |
| **62** | Одновременный одношажный ход . | Одновременный одношажный ход Спуск в основной стойке. Подъём «ёлочкой». | |  | | |  | | передвигаться на лыжах ,выполнять спуски и подъёмы | |  | | | лыжный инвентарь  секундомер | | |
| **63** | Попеременный четырёхшажный ход. | Попеременный четырёхшажный ход Спуск в основной стойке. Подъём «ёлочкой». | |  | | |  | | передвигаться на лыжах ,выполнять спуски и подъёмы | |  | | | лыжный инвентарь  секундомер | | |
| **64** | Попеременный двухшажный ход. | Прохождении дистанции5 км Правила соревнований | |  | | |  | | прохождение дистанции | |  | | | Инструкция по ТБ на соревнованиях по лыжам ,лыжный инвентарь | | |
| **65** | Повороты на месте.  Повороты в движении. | Повороты на месте.  Повороты в движении Переход с одновременного на попеременный Прохождение дистанции 2 км. | |  | | |  | | Выполнять повороты на месте, в движении | |  | | | лыжный инвентарь  секундомер флажки | | |
| **66** | Преодоление подъемов и препятствий | Подъемы и спуски.  Прохождение дистанции 3 км. Преодоление подъемов и препятствий | |  | | |  | | Выполнять спуски и подъемы, | |  | | | лыжный инвентарь | | |
| **67** | Попеременный двухшажный ход | Техника попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции 3 км. | |  | | |  | | передвигаться на лыжах | |  | | | лыжный инвентарь | | |
| **68** | Попеременный двухшажный ход | Элементы тактики лыжных гонок  Распределение сил. Лидирование, обгон, финиширование | |  | | |  | | прохождение дистанции | |  | | | лыжный инвентарь | | |
| **69** | Коньковый ход. | Техника конькового хода Прохождение дистанции 3 км. | |  | | |  | | прохождение дистанции | |  | | | лыжный инвентарь | | |
| **70** | Коньковый ход. | Совершенствование и учёт лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км. | |  | | |  | | прохождение дистанции | |  | | | лыжный инвентарь | | |
| **71** | Совершенствование лыжных ходов | Правила проведения самостоятельных занятий Сочетание лыжных ходов  Прохождение дистанции 5 км. | |  | | |  | | прохождение дистанции | |  | | | лыжный инвентарь | | |
| **72** | Совершенствование лыжных ходов | Сочетание лыжных ходов  Прохождение дистанции 6 км. | |  | | |  | | прохождение дистанции | |  | | | лыжный инвентарь | | |
| **Единоборства (6 час)** | | | | | | | | |  | | | | | | | |
| **73** | Техника безопасности при занятиях единоборствами Приемы самостраховки. | Техника безопасности при занятиях единоборствами .Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Понятие телосложения и характеристика его основных типов  Упражнения в парах .Силовые упражнения Приемы самостраховки. | |  | | |  | | Работа с учебником  Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразовательных учреж­дений/В. И. Лях, А. А. Зданевич  § 11. §23  Знать правила поведения и Т.Б при занятияхединоборствами | |  | | | | учебник  «Физическая культура. 10— 11 классы» : учеб. для общеобразовательных учреж­дений/В. И. Лях, А. А. Зданевич, гимнастические маты | |
| **74** | Приемы борьбы лежа и стоя. | Подвижная игра «Борьба всадников». | |  | | |  | | передвижения в стойке | |  | | | | гимнастические маты | |
| **75** | Учебная схватка. | Самостоятельная разминка перед поединком .Силовые упражнения в парах. Подвижная игра «Борьба двое против двоих» | |  |  | |  | | Выполнять стойки борца Уметь судить учебную схватку. | |  | | | | гимнастические маты | |
| **76** | Силовые упражнения в парах | Силовые упражнения в парах Подвижная игра «Бой петухов», с применением разученных приемов | |  |  | |  | | выполнять упражнения в парах | |  | | | | гимнастические маты | |
| **77** | Приемы самообороны | Силовые упражнения в парах. Подвижная игра «Борьба на линии» | |  |  | |  | | играть в подвижную игру Уметь судить учебную схватку | |  | | | | гимнастические маты | |
| **78** | Приемы самообороны | Подвижная игра «Борьба за флаг» Самоконтроль при занятиях единоборствами | |  |  | |  | | играть в подвижную игру Уметь судить учебную схватку | | |  | | | гимнастические маты | |
| **Волейбол-12ч** | | | |  | | | | | | | | | | | |  |  |
| **79** | Техника безопасности при занятиях спортивными играми /волейбол/ Техника передвижения, остановки, повороты и стойки. | Техника безопасности при занятиях спортивными играми /волейбол/ Вредные привычки и их профилактика средствами физической культур ОРУ.. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). | |  |  | | |  | | Работа с учебником  Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразовательных учреж­дений/В. И. Лях, А. А. Зданевич  § 13. § 18  выполнять стойки, передвижения, повороты, остановки | | |  | | | учебник  «Физическая культура. 10— 11 классы» : учеб. для общеобразова-тельных учреж­дений/В. И. Лях, А. А. Зданевич  Инструкция по ТБ  в/б мячи, свисток |
| **80** | Прием и передачи мяча. | ОРУ. СУ Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. | |  | | | |  | | выполнить своевременный выход к мячу | | |  | | | в/б мячи, свисток |
| **81** | Прием и передача мяча. | ОРУ. СУ Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. | |  | | | |  | |  | | |  | | | в/б мячи, свисток |
| **82** | Прием мяча после подачи | ОРУ Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Игра по упрощенным правилам волейбола. | |  | | | |  | |  | | |  | | | в/б мячи, свисток |
| **83** | Подачи мяча. | ОРУ.. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точность попа-дания.. Учебная игра. | |  | | | |  | |  | | |  | | | в/б мячи, свисток |
| **84** | Подача мяча. | ОРУ. Подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точность попа-дания.. Учебная игра. | |  | | | |  | |  | | |  | | | в/б мячи, свисток |
| **85** | Нападающий удар. | ОРУ.. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Учебная игра. | |  | | | |  | |  | | |  | | | в/б мячи, свисток |
| **86** | Нападающий удар. | ОРУ. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. | |  | | | |  | | выполнять варианты нападающего удара через сетку | | |  | | | в/б мячи, свисток |
| **87** | Техника защитных действий. | ОРУ. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего.Учебная игра. | |  | | | |  | | выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | | |  | | | в/б мячи, свисток |
| **88** | Тактика игры. | ОРУ.. Индивидуальные, груп-повые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. | |  | | | |  | | Выполнять тактические действия | | |  | | | в/б мячи, свисток |
| **89** | Техника защитных действий. | ОРУ Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. | |  | | | |  | | выполнять защитные действия: после перемещения | | |  | | | в/б мячи, свисток |
| **90** | Тактика игры. | ОРУ. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | |  | | | |  | | выполнять тактические действия | | |  | | | в/б мячи, свисток |
| **Легкая атлетика (12 час)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **91** | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой  Преодоление горизонтальных препятствий Прыжок в высоту | Инструктаж по ТБ по л/а Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега | |  | | | |  | | Работа с учебником  Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразовательных учреж­дений/В. И. Лях, А. А. Зданевич  § 15. § 21  Знать технику безопасности на уроках л/атлетики прыгать в высоту с разбега | | |  | | | учебник  Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразовательных учреж­дений/В. И. Лях, А. А. Зданевич  Инструкция поТ.Б  Стойки для прыжков в высоту, планка, измерительная рулетка |
| **92** | Прыжок в высоту | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега Бег в равномерном темпе до 20 минут. | |  | | | |  | | прыгать в высоту с разбега | | |  | | | секундомер,  фишки Стойки для прыжков в высоту, планка измерительная рулетка,. |
| **93** | Спринтерский бег | ОРУс набивными мячами. Специальные беговые упражне-ния. Стартовый разгон Бег с хода 3 -4 серии 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). | |  | | | |  | | выполнять стартовый разгонПробегать короткие дистанции с максимальной скоростью | | |  | | | Свисток, флажки,  секундомер |
| **94** | Высокий и низкий старт. | Высокий и низкий старт до 40м  ОРУ в движении. СУ. Различныеи.п. старта, стартовое ускорение 30 метров. Бег со старта 3- 4 серии 40 – 60 метров. Эстафетный бег Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.  Бег 100 метров – на результат. | |  | | | |  | | выполнять технику низкого старта Пробегать с максимальной скоростью 60 м. | | |  | | | Свисток, флажки,  секундомер |
| **95** | Длительный бег | Понятие телосложения и характеристика его основных типов Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин.Бег на 2000 м(дев) Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин.  Бег на 3000 м(юн) Бег-1000метров на результат | |  | | | |  | | выполнять бег в равномерном и переменном темпе | | |  | | | секундомер |
| **96** | Прыжок в длину с разбега. | Современные спортивно-оздоровительные системы физических уп­ ражнений ОРУ в движении. Специальные беговые ,прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега.. | |  | | | |  | | прыгать в длину с разбега способом "согнув ноги" | | |  | | | рулетка флажки, секундомер |
| **97** | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега – на результат | |  | | | |  | | выполнять прыжок в длину с разбега | | |  | | | флажки, рулетка секундомер |
| **98** | Метания в цель и на дальность | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м.(юн) Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с4—5 бросковых шагов с укоро-ченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с рас-стояния 12—14 м.(дев) | |  | | | |  | | выполнять отведение руки для замаха. | | |  | | | флажки, рулетка  секундомер,  гранаты, теннисные мячи |
| **99** | Метания в цель и на дальность | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ Бросок набивного мяча (3кг)юн и(2кг)-дев двумя руками из различных и.п. с места с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние Метание гранат500— 700 г с места на дальность/юн/  Метание гранаты 300—500 г с ме-ста на дальность,./д/Метание гранаты-на результат | |  | | | |  | | выполнять метание гранаты | | |  | | | флажки, рулетка  секундомер,  теннисные мячи гранаты |
| **100** | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега – на результат | |  | | | |  | | выполнять прыжок в длину с разбега | | |  | | | флажки, рулетка секундомер |
| **101** | Метания в цель и на дальность | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ Метание гранат500— 700 г с места на дальность/юн/  Метание гранаты 300—500 г с ме-ста на дальность,./д/Метание гранаты-на результат | |  | | | |  | | выполнять метание гранаты | | |  | | | флажки, рулетка  секундомер,  гранаты |
| **102** | Длительный бег | Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин | |  | | | |  | |  | | |  | | | секундомер |

**Планируемые образовательные результаты**

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 профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос,обенности 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 самодеятельных 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 самодеятельньте занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

• приемы страховки и самостраховки 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 **Требования к качеству освоению программного материала**

**Знать:**

-особенности истории развития физической культуры России;

-особенности развития избранного вида спорта;

-педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современное построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной физической направленностью;

-биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

-физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

-возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

-основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры;

-способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

-правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

-правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями

**Уметь:**

-технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

-проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

-разрабатывать индивидуальные двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень физической работоспособности;

-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствование физической координации;

-управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

-соблюдать правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

-пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

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

**Двигательные умения, навыки и способности:**

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

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне (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 (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

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

подготовку к соревновательной деятельности *и выполнению видов испытаний (тестов) и*

*нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом*

*«Готов к труду и обороне» (ГТО)»*

**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.

**Контроль и оценка достижения планируемых результатов освоения учебного предмета**

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками ис­пользуются для того, чтобы закрепить потребность юношей и де­вушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную са­мооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершен­ствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпоч­тение качественным критериям: степени владения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства, умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различ­ных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возраст­ных этапах, юноши и девушки должны поощряться за система­тичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, умения самостоятельно заниматься, вести здоровый об­раз жизни, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья. Оценивая достижения ученика по физической подготовке, важно не столько учитывать высокий исходный уровень, что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, сколько ориентироваться на ин­дивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкрет­ных кондиционных и координационных способностей.

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения |
|  | **Основная литература для учителя** |
| 1 | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012. |
| 2 | В. И. Лях А. А. Зданевич Физическая культура 10—11 классы Методическое пособие Базовый уровень М «Просвещение» |
| 3 | В. И. Лях А. А. Зданевич Физическая культура 10—11 классы Тестовый контроль М «Просвещение» |
|  | **Дополнительная литература для учителя** |
| 1 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» |
| 2 | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. |
| 3 | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998. |
| 4 | Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А.  Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО М-Просвещение |
|  | **Основная литература для обучающихся** |
| 1 | Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений В.И. Лях, А.А.Зданевич М.:Просвещение,2014 |
|  | **Дополнительная литература для обучающихся** |
| 1 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. – |
| 2 | Энциклопедия физической подготовки Захаров Е.Н. Сафонов А.А.М-1994 |
|  | **Интернет ресурсы**  http://festival.1september.ru – фестиваль педагогических идей "Открытый урок".  http://www.elibrary.ru/defaultx.asp - научная электронная библиотека. http://www.standart.edu.ru – государственные образовательные стандарты второго поколения. |

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Баскетбол** |  |  |
| 1 | Жилетки | 10 |  |
| 2 | Конус | 25 |  |
| 3 | Сетка баскетбольная | 8 |  |
| 4 | Стойка баскетбольная стационарная | 2 |  |
| 5 | Сетка для переноса мячей | 2 |  |
| 6 | Мяч баскетбольный №7 | 40 |  |
| 7 | Мяч баскетбольный №6 | 40 |  |
| 8 | Мяч баскетбольный №5 | 30 |  |
| 9 | Насос | 1 |  |
| 10 | Форма баскетбольная (комплект) | 6 |  |
| **Волейбол** | | | |
| 11 | Мяч волейбольный | 20 |  |
| 12 | Сетка волейбольная | 3 |  |
| 13 | Стойка волейбольная универсальная (пара) | 1 |  |
| **Легкая атлетика** | | | |
| 14 | Брусок для отталкивания | 2 |  |
| 15 | Граната спортивная для метания | 8 |  |
| 16 | Диск легкоатлетический | 1 |  |
| 17 | Дорожка для разбега | 2 |  |
| 18 | Зона приземления для прыжков | 2 |  |
| 19 | Линейка для прыжков в высоту | 1 |  |
| 20 | Мяч малый для метания | 30 |  |
| 21 | Планка для прыжков в высоту | 1 |  |
| 22 | Стартовая колодка легкоатлетическая (пара) | 10 |  |
| 23 | Стойка для прыжков в высоту (пара) | 1 |  |
| 24 | Эстафетная палочка | 5 |  |
| **Лыжные гонки** | | | |
| 25 | Ботинки для лыж (пара) | 100 |  |
| 26 | Инвентарь для мелкого ремонта лыж |  |  |
| 27 | Инвентарь для обработки лыж |  |  |
| 28 | Крепления для лыж | 150 |  |
| 29 | Лыжи (пара) | 120 |  |
| 30 | Лыжные палки (пара) | 200 |  |
| 31 | Стойки для лыж и палок | 1 |  |
| 32 | Смазки для лыж (мази, парафины) |  |  |
| **Гимнастика** | | | |
| 33 | Гантели | 15 |  |
| 34 | Гири | 2 |  |
| 35 | Козел гимнастический | 1 |  |
| 36 | Конь гимнастический | 1 |  |
| 37 | Мост гимнастический подкидной | 2 |  |
| 38 | Обруч | 10 |  |
| 39 | Скамейка гимнастическая универсальная | 12 |  |
| 40 | Мат гимнастический | 20 |  |
| 41 | Мяч набивной (медицинбол) 1кг | 20 |  |
| **Спортивный туризм** | | | |
| 42 | Верёвка туристическая | 1 |  |
| 43 | Емкость для воды | 1 |  |
| 44 | Коврик бивачный | 10 |  |
| 45 | Компас спортивный | 10 |  |
| **Футбол** | | | |
| 46 | Ворота футбольные | 2 |  |
| 47 | Мяч футбольный (размер 4, 5) | 5 |  |
| **Шахматы и шашки** | | | |
| 48 | Набор для игры в шахматы | 5 |  |
| 49 | Набор для игры в шашки | 5 |  |
| 50 | Шахматные часы | 1 |  |
| **Спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения** | | | |
| 51 | Громкоговоритель рупорный «РRO-25» | 1 |  |
| 52 | Игровое поле для футбола(мини-футбола) | 1 |  |
| 53 | Лёгкоатлетическая дорожка 250м | 1 |  |
| 54 | Малый спортивный зал | 1 |  |
| 55 | Набор для подвижных игр | 1 |  |
| 56 | Насос универсальный | 1 |  |
| 57 | Оборудование для полосы препятствий | 1 |  |
| 58 | Палка гимнастическая | 20 |  |
| 59 | Перекладина навесная универсальная | 6 |  |
| 60 | Перекидное табло | 1 |  |
| 61 | Площадка игровая волейбольная | 2 |  |
| 62 | Полоса препятствий | 1 |  |
| 63 | Рулетка металлическая | 1 |  |
| 64 | Скакалка гимнастическая | 40 |  |
| 65 | Стенка гимнастическая | 10 |  |
| 66 | Секундомер) | 3 |  |
| 67 | Судейская форма | 20 |  |
| 68 | Сетка защитная для окон | 4 |  |
| 69 | Спортивный зал игровой | 1 |  |
| 70 | Сектор для прыжков в длину | 1 |  |
| 71 | Турники | 3 |  |
| 72 | Шест для лазания | 1 |  |
| 73 | Штанга | 1 |  |
| 74 | Эспандер | 5 |  |
| 75 | Компьютер | 1 |  |

**Контрольно-измерительные материалы**

**Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физичес­кие спо­собности** | **Контрольное упражнение (тест)** | **Воз­раст, лет** | **Уровень** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 1 | Скорост­ные | Бег 30 м, с | 16  17 | 5,2 и ниже 5,1 | 5,1-4,8 5,0-4,7 | 4,4 и выше 4,3 | 6,1 и ниже 6,1 | 5,9-5,3 5,9-5,3 | 4,8 и выше 4,8 |
| 2 | Коорди­национные | Челночный бег  3 х 10 м, с | 16  17 | 8,2 и ниже 8,1 | 8,0-7,7 7,9-7,5 | 7,3 и выше  7,2 | 9,7 и ниже 9,6 | 9,3-8,7 9,3-8,7 | 8,4 и выше 8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в дли­ну с места, см | 16  17 | 180 и ниже 190 | 195-210 205-220 | 230 и выше 240 | 160 и ниже 160 | 170-190 170-190 | 210 и выше 210 |
| 4 | Выносли­вость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1100 и ниже 1100 | 1300-1400 1300-1400 | 1500 и выше 1500 | 900 и ниже 900 | 1050-1200 1050-1200 | 1300 и выше 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положе­ния стоя, см | 16  17 | 5 и ниже  5 | 9-12  9-12 | 15 и выше 15 | 7 и ниже  7 | 12-14  12-14 | 20 и выше 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой пе­рекладине - из виса, кол-во раз (юноши), на низкой пе­рекладине из виса лежа, кол-во раз (де­вушки) | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8-9  9-10 | 11 и выше 12 | 6 и ниже 6 | 13-15  13-15 | 18 и выше 18 |