

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 53».

**Рабочая программа
по физической культуре
10 класс**

Разработана на основе программы:

Комплексная программа
физического воспитания учащихся.
1-11 классы. Рабочие программы.
В соответствии с Ф.Г.О.С.
Составитель: В.И.Лях,
А.А.Зданевич.
М.: Просвещение, 2015 год.

Рассчитана на:

102 часа в год
(3 часа в неделю)

Пояснительная записка

Физическая культура является одной из составляющих культур общества. Она является обязательным учебным курсом в общеобразовательных учреждениях.

Предмет «физическая культура» в школе входит в предметную область «физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

В сочетании с другими формами обучения (физкультурно-оздоровительные мероприятия, внеклассная работа, физкультурно – массовые и спортивные мероприятия) достигается формирование личности школьника.

Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, умением применять основные виды физкультурно-спортивной деятельности в различных ситуациях и разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа составлена с учетом создания максимально благоприятных условий для раскрытия, развития и самосовершенствования физических и духовных способностей школьников, их самоопределение и саморазвитие, а также с учетом дифференцированного и индивидуального подхода к каждому школьнику.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе рабочей программы ФГОС «Физическая культура» 10-11 классы. Автор В. И. Лях. Москва «Просвещение» 2015 год и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». Автор: В.И. Лях, А.А. Зданевич. Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по разделам программного материала.

Рабочая программа включает в себя пояснительную записку; основное содержание с примерным распределением учебных часов по разделам программного материала; требования к уровню подготовки учащихся; распределение учебного времени прохождения программного материала, цель и задачи обучения.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету физическая культура.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

При разработке учебной программы по предмету «Физическая культура» учитывались регионально-национальные и этнокультурные особенности субъекта Российской Федерации и потребности современного российского общества физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

Основными слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учебная программа по предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов средней образовательной программы по предметной области «Физическая культура» и является основой для составления рабочей программы.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе урока.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

Физическая культура как образовательный предмет в школе требует систематического усвоения учебной программы не только на уроках, но и посредством заданий на дом.

Выполнение домашних заданий является одним из важных условий повышения активности учащихся, улучшения их физической подготовленности, укрепления здоровья и внедрения физической культуры в быт.

Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности учебных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также задания из пройденного программного материала, это могут быть имитационные движения, различные передвижения, группировки, стойки, строевые упражнения.

По окончании средней школы учащийся должен показывать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Место курса в учебном плане.

Предмет «физическая культура» является обязательным для включения во все учебные планы, в том числе в индивидуальные учебные планы учащихся и в учебные планы по профилям обучения. Предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» введен как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник: В.И Лях, А.А Зданевич. Физическая культура. 10-11 класс: М.Просвещение, 2011 год.

Общая характеристика и содержание курса.

Изучение курса «Физическая культура» в старшей школе обеспечивает:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики различных заболеваний.
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, развития физических качеств;
- выполнение физических упражнений разной функциональной направленности, использования их в режиме учебной и производственной деятельности для профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами, двигательными действиями базовых видов спорта, умелое применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Структурно курс состоит из трех учебных разделов: теоретического, практического и контрольно-оценочного. Изучение этих разделов обеспечивает получение знаний о физической культуре и безопасности

жизнедеятельности, освоение различных способов двигательной деятельности и физическое совершенствование.

Содержание теоретического раздела соответствует основным направлениям познавательной потребности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Содержание практического раздела ориентировано на гармоническое физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. В раздел включены жизненно важные навыки и умения, спортивные, подвижные и народные игры, двигательные действия из базовых видов спорта.

Контрольно – оценочный раздел обеспечивает получение оперативной, текущей и итоговой информации о качестве освоения теоретических знаний и практических умений, состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности, уровне сформированности и физической культуры каждого ученика.

Основу курса составляют базовые виды спорта. Они представлены темами: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжные гонки», «Спортивные игры».

Изучение курса «Физическая культура» в старшей школе предусматривает достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов, установленных Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

Предметные результаты освоения курса обеспечивают школьникам дальнейшее профессиональное обучение, успешную профессиональную деятельность.

Цель физического воспитания: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

На ступени среднего (полного) образования это означает:

- развитие физических качеств и способностей учащихся, совершенствования их функциональных возможностей, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание у них бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью;
- овладение школьниками технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение их индивидуального опыта социально-прикладными физическими упражнениями и упражнениями базовых видов спорта;
- освоение учащимися системы знаний о физической культуре, ее роли и значении для формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение школьниками компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение ими навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умения использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам и повышению работоспособности;
- 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 с учетом состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности, климатических условий.
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых качеств, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, ориентирование в пространстве, быстроты и точности двигательных реакций, согласование движений, ритма, равновесия, точности воспроизведения и дифференцирования силовых, временных, пространственных движений) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для

будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями, избранным видам спорта и сознательное применение их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучение психической саморегуляции;
- освоение простых и доступных способов самоконтроля за физическими нагрузками, состоянием здоровья;
- углубление представления об основных видах спорта.

**Годовой план – график программного материала
по физической культуре в 10-х классах
(3 часа в неделю)**

№	Вид программного материала	Количество часов/уроков	
		Классы	
		10 (юн)	10 (дев)
1	Основы знаний по физ. культуре	В процессе урока	
2	Основы знаний по О.Б.Ж.	В процессе первого урока каждого месяца	
3	Легкая атлетика	30	30
4	Баскетбол	12	12
5	Гимнастика	21	21
6	Лыжная подготовка	18	18
7	Волейбол	21	21
Всего часов:		102	102

Годовой план – график распределения учебного времени на виды программного материала по четвертям.

№	Разделы программы	Часы	1 полугодие		2 полугодие	
			1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физ. культуре	В процессе урока				
2	Основы знаний по О.Б.Ж.	В процессе 1 урока каждого месяца				
3	Легкая атлетика	30	1 - 15			88 -102
4	Баскетбол	12	16 - 27			
5	Гимнастика с элементами акробатики	21		28 - 48		
6	Лыжная подготовка	18			49 - 66	
7	Волейбол	21			67 - 78	79 - 87
Всего часов:		102	48		54	

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

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-корригирующей 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 структур, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений на оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организация и проведение 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 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 любому виду спорта;

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем.

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.

Основа курса «Физическая культура» состоит из трех частей: основ знаний по физической культуре и основ безопасности жизнедеятельности школьника; из умений и навыков базовых видов спорта, представленных темами: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры» и физическое совершенствование.

Основы знаний по физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труда и защите Отечества. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Психолого-педагогические основы.

- Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.
- Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способ составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания; Использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.
- Основные технико-тактические действия 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 (силы, выносливости, быстроты, координации, гибкости, ловкости) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Медико-биологические основы.

- Роль физической культуры и спорта в профилактике заболевания и укреплению здоровья. Поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показатель здоровья. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирования индивидуального здоровья и стиля жизни.

Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление навыков закаливания.

- Воздушные ванны. Теплые (свыше +20 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).
- Солнечные ванны.
- Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. .
Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей с состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1-2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

Закрепление приемов самоконтроля.

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Баскетбол:

- терминология баскетбола;
- влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств;
- правила игры, судейство игры;
- техника безопасности на занятиях баскетболом, правила поведения;
- организация и проведение соревнований;
- самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол:

- терминология волейбола;
- влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств;
- правила игры, судейство игры;
- техника безопасности при занятиях волейболом, правила поведения;
- организация и проведение соревнований;

- самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики:

- основы биомеханики гимнастических упражнений;
- влияние гимнастических упражнений на телосложение и осанку человека;
- техника безопасности при занятиях гимнастикой, правила поведения;
- оказание первой помощи при травмах и повреждениях на занятиях гимнастическими упражнениями;
- самоконтроль при занятиях гимнастикой;
- страховка и самостраховка во время занятий на снарядах.

Легкая атлетика:

- основы биомеханики легкоатлетических упражнений;
- влияние легкоатлетических упражнений на развитие двигательных качеств и телосложение человека;
- правила проведения соревнований и судейство;
- техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой;
- самоконтроль при занятиях легкой атлетики;
- оказание первой помощи при травмах.

Лыжная подготовка:

- освоение техники лыжных ходов;
- переход с одновременных ходов на попеременные;
- преодоление подъемов, спусков и препятствий;
- прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 метров Бег 100 метров	5,1 сек 14, 7 сек	5,6сек 17, 5 сек
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине	9 раз	
	Подтягивания в висе лежа на низкой перекладине		14 раз
Скоростно - силовые	Прыжок в длину с места.	200см	170 см
Выносливость	Кроссовый бег 3 км	16.00 мин	

	Кроссовый бег 2 км		11.30 мин
Координационные	Челночный бег 3 x10м.	8,0 сек	9,3сек
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	+9 см	+12 см

В соответствии с требованием к результатам освоения образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края, как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению; готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, к культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России, народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций, с учетом региональных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора; формировании нравственных чувств, нравственного поведения; осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного

- поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей; правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятия ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Коммуникативные результаты:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем; обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими людьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и принимать решения; находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты своей деятельности, находить компромиссы в принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно – оздоровительной и физкультурно – оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения и составлять планы по ее осуществлению; ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности; развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, сознательно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение правильно оценивать выполнение учебной задачи и собственных возможностей ее решения;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами; осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; определять способы действий в рамках предложенных условий и требований; корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачами коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности.
- владение навыками познавательной, учебно – исследовательской, проектной деятельности и навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно – познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать информацию, получаемую из этих источников;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие поведение, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение навыками оценки совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и последствий, границ своего знания и незнания, постановка перед собой познавательных задач и определение средств их достижения.

Предметные результаты.

В средней школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования предметные

результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Этот опыт проявляется в знаниях о способах двигательной деятельности, умения творчески их применять при организации проведения самостоятельных занятий физической культурой:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств; в активном включении в здоровый образ жизни; укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- освоение системы знаний о физическом совершенствовании человека; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма; планирование содержания занятий, включение их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культуры с соблюдением правил поведения и техники безопасности; профилактики травматизма; освоения умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, а именно: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующие воздействия на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб; определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

- умение подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы оздоровительной и гимнастики и физической подготовки и выполнять их, учитывая индивидуальные способности и состояние здоровья.
- умение составлять планы занятий физической культурой различной направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от целей и задач занятия, индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
- знания об истории спорта и олимпийского движения, об их позитивном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития целей, задач и форм организации физической культуры в обществе;
- способность интересно и понятно излагать сведения о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность четко формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- умение проводить судейство соревнований по одному из видов спорта с использованием жестов судьи;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно и доступно объяснять им технику их выполнения;
- способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой, направленные на формирование красивого телосложения и выработку правильной осанки;
- умение организовывать самостоятельные занятия, направленные на формирование культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- умение вести наблюдение за изменением показателей физического развития и объективно оценивать их в соответствии с нормами и представлениями;

- умение преодолевать трудности и выполнять учебные задания в полном объеме;
- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В результате изучения обязательного минимума содержания учебного предмета « Физическая культура» учащиеся 10-х классов должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Должны иметь представление:

- о путях и способах развития физических качеств и способностей;
- о совершенствовании функциональных возможностей организма;
- об укреплении индивидуального здоровья;
- о технологиях современных оздоровительных систем;
- о навыках организации коллективной деятельности;
- о роли физической культуры в трудовой деятельности и сохранении творческой активности;
- о технике безопасности при выполнении физических упражнений разной направленности.

Выполнять:

- индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- простейшие приемы самомассажа;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять элементы судейства соревнований и правила проведения туристических походов.

Уметь:

- составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, корригирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;
- выполнять основные гимнастические, акробатические комбинации, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх и передвижениях на лыжах в условиях активного отдыха и досуга;

- регулировать физическую нагрузку;
- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий.

Личностные результаты выражаются в индивидуальных качествах учащихся, которые приобретаются в процессе изучения учебного предмета «Физическая культура». Эти качества проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накоплении необходимых знаний, умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно – значимых результатов

Личностные результаты освоения основной общеобразовательной программы среднего (полного) общего образования отражают:

- гражданскую идентичность, патриотизм, чувство ответственности и долга перед Родиной, любовь и уважение к Отечеству, гордость за свой край, свое Отечество, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение ее государственных символов;
- гражданскую позицию активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность служить Отечеству и защищать его;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню и развитию науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность навыков саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
- готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; осознанный выбор и построение дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов;

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, к культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России, народов мира;
- нравственное, толерантное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели, сотрудничать для их достижения;
- готовность и способность к образованию и саморазвитию, как важному условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, физкультуры и спорта, общественных отношений;
- бережное, ответственное отношение к физическому и психологическому здоровью – собственному и других людей;
- умение оказывать первую помощь;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций, с учетом региональных, социальных и экономических особенностей;
- моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора; сформированность нравственных чувств, нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в различных ситуациях;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных общественных государственных проблем;
- основы экологического мышления, осознание влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи, осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие

ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и другим нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями, связанными с организацией и проведением занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, определением содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленностью.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно – оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение сохранять ее при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- способность осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической культурой;

- умение полно и точно формулировать цели и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить наиболее рациональные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно – оздоровительной и физкультурно – оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Этот опыт проявляется в знаниях о способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, как и личностные, проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания об истории спорта и олимпийского движения, об их позитивном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития целей, задач и форм организации физической культуры в обществе;
- знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, роли и месте физической культуры в формировании такого образа жизни.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и понятно излагать сведения о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность четко формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- умение проводить судейство соревнований по одному из видов спорта с использованием жестов судьи.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение занимающихся друг к другу, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь при освоении новых двигательных действий, корректно и доступно объяснять им технику их выполнения;
- способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- умение организовать самостоятельные занятия физической культурой, направленные на формирование красивого телосложения и выработку правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия, направленные на формирование культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- умение вести наблюдение за изменением показателей физического развития и объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.

В области трудовой культуры:

- умение преодолевать трудности и выполнять учебные задания по физической культуре в полном объеме;
- умение организовать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды и обуви;
- умение самостоятельно организовывать и проводить занятия по профессионально-прикладной физической подготовке, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области физической культуры:

- умение подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- умение составлять планы занятий физической культурой различной направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от целей и задач занятия, индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Домашнее задание учащихся 10 классов:

№	Содержание	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Прыжки со скакалкой за 30 секунд (раз):	66(юн)	70	74	76
		76(дев)	80	84	86
2	Подтягивания из виса, из виса лежа (раз)	9(юн)	10	11	12
		13(дев)	14	15	16
3	Подъем туловища из положения лежа руки за головой (раз)	26(юн)	28	30	32
		22(дев)	24	26	28
4	Отжимания в упоре лежа (раз)	32(юн)	34	35	38
		16(дев)	17	18	19
5	Приседание на одной ноге «пистолетик» (раз)	11(юн)	12	13	14
		8(дев)	9	10	11
6	Прыжки вверх из приседа (раз)	16(юн)	18	21	22
		14(дев)	16	19	20
7	Наклоны вперед из положения седа ноги врозь на ширине 20 – 30 см (см)	+6(юн)	+8	+10	+12 и выше
		+8(дев)	+10	+12	+14 и выше

Рабочий план составлен с учётом нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. №1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009. г № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.
- ФГОС среднего (полного) общего образования. Приказ Министерства образования и науки Р.Ф. от 17 мая 2012 года №413.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО СОДЕРЖАНИЯ НА ГОД.

Урок №	Тематическое содержание.								
1	1. <u>Основы знаний:</u> • Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой в спортивном зале и на стадионе; • Самоконтроль самочувствия, самостраховка, профилактика травматизма; • Двигательный режим старшеклассника, домашнее задание; • Роль физической культуры в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; 2. Построение в шеренгу. Строевые команды. Повороты на месте. Строевой шаг. Ходьба с заданием. 3. Легкий бег. О.Р.У. 4. <u>Прыжки в длину с места на технику.</u> 5. Развитие скоростно – силовых качеств.								
2	1. <u>Основы знаний:</u> • Физ. культура общества и человека, понятие физ. культуры личности; • Формирование здорового образа жизни; профилактика вредных привычек; • Техника безопасности на уроке. 2. Построение в шеренгу. Выполнение строевых команд, повороты на месте, в движении. 3. Ходьба с заданием. Легкий бег. О.Р.У. 4. Специальные беговые упражнения. 5. <u>Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки).</u> 6. <u>Прыжки в длину с места на дальность.</u> Правила соревнований. <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">Юноши:</td> <td style="width: 50%;">Девушки:</td> </tr> <tr> <td>«5» - 2.10</td> <td>«5» - 1.90</td> </tr> <tr> <td>«4» - 1.95</td> <td>«4» - 1.70</td> </tr> <tr> <td>«3» - 1.80</td> <td>«3» - 1.60</td> </tr> </table> 7. Развитие скоростно – силовых качеств. 8. Игра «футбол».	Юноши:	Девушки:	«5» - 2.10	«5» - 1.90	«4» - 1.95	«4» - 1.70	«3» - 1.80	«3» - 1.60
Юноши:	Девушки:								
«5» - 2.10	«5» - 1.90								
«4» - 1.95	«4» - 1.70								
«3» - 1.80	«3» - 1.60								

3	1. <u>Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.</u> 2. Построение в шеренгу. Строевые команды. Повороты на месте, в движении. 3. Ходьба с заданием. Легкий бег. О.Р.У. 4. Специальные беговые упражнения. 5. <u>Высокий, низкий старт.</u> Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м). 6. <u>Бег 100 м на результат. Правила соревнований.</u> <table> <tr> <td>Юноши:</td><td>Девушки:</td></tr> <tr> <td>«5» - 13,5</td><td>«5» - 17,0</td></tr> <tr> <td>«4» - 14, 0</td><td>«4» - 17,5</td></tr> <tr> <td>«3» - 14, 3</td><td>«3» - 18, 0</td></tr> </table> 7. Прыжки в длину с места на дальность. Развитие скоростно – силовых и скоростных качеств. 8. Игра в футбол.	Юноши:	Девушки:	«5» - 13,5	«5» - 17,0	«4» - 14, 0	«4» - 17,5	«3» - 14, 3	«3» - 18, 0
Юноши:	Девушки:								
«5» - 13,5	«5» - 17,0								
«4» - 14, 0	«4» - 17,5								
«3» - 14, 3	«3» - 18, 0								
4	1 Техника безопасности, правила поведения, контроль самочувствия. Дозирование нагрузки при занятиях бегом и прыжками. 2 Построение в шеренгу. Выполнение строевых команд, повороты на месте, в движении. 3 Ходьба с заданием. Легкий бег. О.Р.У. 4 Специальные беговые и прыжковые упражнения. 5 <u>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег и отталкивание).</u> 6 <u>Бег с высокого старта 200 м (девушки) и 400 м (юноши) на скорость. Правила соревнований.</u> 7 Игра «футбол». 8 Развитие скоростно – силовых качеств.								
5	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение в шеренгу. Выполнение строевых команд, повороты на месте, в движении. 3. Ходьба с заданием. Легкий бег. О.Р.У. 4. Специальные беговые и прыжковые упражнения. 5. <u>Прыжки в длину с разбега</u> (13 – 15 беговых шагов) способом «согнув ноги». 6. <u>Челночный бег 3х10 м на скорость.</u> 7. Развитие скоростно – силовых качеств.								

	Юноши: Девушки: «5» - 7,7 «5» - 8,7 «4» - 8,0 «4» - 9,3 «3» - 8,2 «3» - 9,7 8. Игра «футбол».
--	--

6	1. Техника безопасности на уроке, контроль самочувствия, самострахова. 2. Построение в шеренгу. Строевые команды и упражнения. 3. Ходьба, легкий бег. Разминка. О.Ф.П. 4. <u>Прыжки в длину с разбега (13 – 15 шагов) (приземление) способом «согнув ноги».</u> 5. <u>Бег 400 м (дев) и 600 м (юн) на скорость.</u> Правила соревнований. 6. Игра «футбол». 7. Развитие выносливости. Биомеханические основы бега.
7	1. Техника безопасности на уроке, контроль самочувствия, 2. Построение в самостраховка. шеренгу. Строевые упражнения. Ходьба, легкий бег, разминка. 3. <u>Бег 600 м (дев), 800 м (юн) в переменном темпе.</u> 4. <u>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Правила соревнований.</u> 5. Игра «футбол». 6. Развитие выносливости.
8	1. Техника безопасности на уроке, контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение в шеренгу. Строевые упражнения. Ходьба с заданием. Легкий бег, разминка. 3. <u>Прыжки в длину с разбега на результат</u> Юноши: Девушки: «5» - 430 см «5» - 370 «4» - 400 см «4» - 330 «3» - 370 см «3» - 300 4. <u>Эстафетный бег.</u> 5. Игра «футбол». 6. Развитие скоростно – силовых качеств. Биомеханические основы прыжков.
9	1. Техника безопасности на уроке, контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение в ширенгу. Строевые упражнения. Ходьба с заданием. Легкий бег. Разминка. 3. <u>Бег 1000м на время.</u> Техника дыхания. Тактика бега.

	Юноши: Девушки: «5» - 3.44 «5» - 4.13 «4» - 3.58 «4» - 4.45 «3» - 4.15 «3» - 5.00 4. Метание гранаты на дальность с двух бросковых шагов. 5. Развитие выносливости.
--	---

10	1. Техника безопасности на уроке, контроль самочувствия, самостраховка. Дозирование нагрузки при занятиях кроссовым бегом . 2. Строевые упражнения. Разминка. 3. <u>Метание мяча с 5 бросковых шагов</u> укороченного разбега. 4. <u>Кроссовый бег</u> в равномерном темпе 2000 м (дев), 3000 м (юноши). Юноши: 3000 метров «5» - 15.00 мин «4» - 16.00 мин «3» - 17.00 мин Девушки: 2000 метров «5» - 10.30 мин «4» - 11.30 мин «3» - 12.30 мин Развитие выносливости.
11	1. Техника безопасности на уроке, самостраховка. Дозирование нагрузки при занятиях метанием. 2. Строевые упражнения. Разминка. 3. <u>Эстафетный бег.</u> 4. <u>Метание гранаты на дальность</u> с 5 бросковых шагов полного разбега. Юноши: Девушки: «5» - 32 м «5» - 18 м «4» - 28 м «4» - 13 м «3» - 22 м «3» - 11 м Правила соревнований по метанию. Развитие скоростно – силовых качеств. 5. Игра «футбол».
12	1. Техника безопасности на уроке, самостраховка. 2. Строевые упражнения. Разминка. 3. <u>Эстафетный бег.</u> 4. <u>Метание гранаты на дальность с 5 бросковых шагов полного разбега на дальность (зачет).</u> Развитие скоростно – силовых

	качеств. Биомеханическая основа метания. 5. Игра в футбол.
13	1. Техника безопасности на уроке, самостраховка. 2. Строевые упражнения. Разминка. 3. <u>Эстафетный бег (зачет техники).</u> 4. <u>Метание гранаты</u> в горизонтальную цель из разных исходных положений. 5. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Развитие скоростно – силовых качеств. 6. Игра в футбол.

14	1. Техника безопасности на уроке. 2. Строевые упражнения. Разминка. 3. <u>Челночный бег 3х10 м на скорость.</u> 4. <u>Метание гранаты в горизонтальную цель</u> (2х2 м) с расстояния 12 – 15 м с колена, лёжа. Развитие скоростно – силовых качеств.
15	1. Техника безопасности на уроке, самостраховка, контроль самочувствия. 2. Строевая подготовка. Разминка. 3. <u>Челночный бег 3х10 м на время.</u> 4. <u>Метание гранаты в горизонтальную цель</u> (1х1 м) с расстояния 12 – 14 м с колена, лёжа. <u>Развитие скоростно – силовых качеств.</u>
16	1. Техника безопасности на уроке по баскетболу, самостраховка, контроль самочувствия. Влияние занятий спортивными играми на состояние здоровья и физическую подготовленность. 2. Построение, выполнение строевых команд и упражнений, проверка присутствующих, объяснение задач урока. 3. Ходьба с заданием, легкий бег, бег с заданием. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. О.Р.У. 4. <u>Проверка домашнего задания: прыжки через скакалку за 1 минуту (зачет).</u> 5. <u>Передачи мяча различными способами на месте , в движении со сменой места :</u> • 2 руками от груди • 2 руками сверху, снизу • 1 рукой от плеча; сбоку; «крюком» • 1 рукой с прыжком вверх и вперед • 2 и 1 рукой с отскоком от пола • 2 руками из – за головы 6. <u>Ведение мяча</u> по прямой, с изменением направления, со

	сменой рук и бросок одной рукой от плеча , бросок со средней дистанции без сопротивления . 7. <u>Быстрый прорыв (2х1)</u>. Учебная игра. Правила игры. Развитие скоростно – силовых качеств.
--	--

17	1. Техника безопасности на уроке по баскетболу, контроль самочувствия, самостраховка, контроль самочувствия. Понятие о взаимодействии игроков в нападении. 2. Построение, выполнение строевых команд и упражнений, разминка. 3. <u>Проверка домашнего задания по подтягиванию в висе и висе лежа (зачет)</u> 4. Перемещения, остановки, повороты без мяча и с мячом 5. <u>Ведение мяча</u> разными способами, с изменением высоты отскока и со сменой рук без сопротивления соперника на месте и в движении. 6. <u>Передачи мяча</u> различными способами в движении , в движении <u>со сменой места</u> . 7. <u>Броски мяча</u> в движении 1 рукой от груди, от плеча ,со средней дистанции . <u>Персональный бросок</u>. 8. <u>Быстрый прорыв (2х1)</u>. Учебная игра. Правила игры. Развитие скоростно – силовых качеств.
18	1. Техника безопасности на уроке по баскетболу, самостраховка, контроль самочувствия. 2. Построение, выполнение строевых команд и упражнений, перестроения, ходьба и бег с заданием, О.Р.У. 3. <u>Проверка домашнего задания по отжиманию в упоре лёжа (зачет)</u>. 4. Ведение, передача, ловля мяча разными способами со сменой места с сопротивлением соперника . 5. Персональный бросок. <u>Броски мяча одной рукой от плеча в движении с сопротивлением ; со средней дистанции.</u> 6. <u>Быстрый прорыв (2х1 – 10 кл).</u> 7. Учебная игра по правилам соревнований. Судейство игры. 8. Развитие скоростных качеств.

19	1. Техника безопасности на уроке, контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, выполнение строевых команд и упражнений, перестроения, ходьба и бег с заданием, О.Р.У. 3. <u>Упражнение на мышцы брюшного пресса за 30 сек (зачет).</u> 4. Совершенствование передвижений в стойке, остановок и поворотов без мяча и с мячом . 5. <u>Ведение и передача мяча в движении</u> разными способами: со сменой места и с сопротивлением. 6. <u>Броски мяча в движении одной рукой от плеча со средней дистанции , со средней дистанции в прыжке . Персональный бросок.</u> 7. <u>Добивание мяча в корзину.</u> 8. <u>Индивидуальные действия в защите</u> (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). 9. Учебная игра. Быстрый прорыв. Развитие скоростно – силовых качеств.
20	1. Техника безопасности на уроке, контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, выполнение строевых команд и упражнений, перестроения. Разминка. 3. <u>Упражнение на гибкость (зачет).</u> 4. Совершенствование передвижений, остановок и поворотов с мячом. 5. Ведение, передача, бросок мяча в движении со сменой места, с сопротивлением, с индивидуальными действиями в защите . <u>Финты и заслоны.</u> 6. <u>Персональный бросок. Добивание мяча в корзину.</u> 7. <u>Нападение против зонной защиты (2х1х2) в учебной игре.</u> Правила игры и судейство. 8. Развитие скоростных и скоростно – силовых качеств .
21	1. Техника безопасности, контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, выполнение строевых команд и упражнений, перестроения в движении. Разминка. 3. Совершенствование передвижений, остановок и поворотов без мяча, с мячом. 4. <u>Ведение, передача разными способами в движении и броски в прыжке со средней дистанции с сопротивлением , с дальней дистанции .</u> 5. <u>Персональный бросок.</u> Добивание мяча в корзину. 6. Финты и заслоны. Индивидуальные действия игрока в защите (вырывание, выбивание, перехваты, накрывание мяча при броске).

	7. Учебная игра. <u>Нападение против зонной защиты (2х1х2)</u>. Судейство игры. Развитие скоростных и скоростно – силовых качеств .
22	1. Техника безопасности, контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, выполнение строевых команд и упражнений, ходьба с заданием. Разминка. 3. Совершенствование передвижений, остановок и поворотов без мяча, с мячом. 4. <u>Ведение мяча</u> по прямой, с изменением направления, высотой отскока и со сменой рук – <u>два шага</u> – <u>бросок в прыжке</u> сбоку от кольца и со средней дистанции, в прыжке сбоку от кольца и <u>с дальней дистанции</u> – <u>зачет</u>. Персональный бросок. 5. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Правила и судейство. Развитие скоростно – силовых качеств.
23	1. Техника безопасности, контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, выполнение строевых команд и упражнений, перестроения. Разминка. 3. Совершенствование передвижений, остановок и поворотов без мяча, с мячом. 4. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок в прыжке. <u>Добивание мяча в корзину</u>. 5. <u>Персональный бросок (зачет)</u>. 6. <u>Нападение против личной защиты</u>. Учебная игра. Правила и судейство.
24	1. Техника безопасности, контроль самочувствия, самостраховка. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей на психические процессы. 2. Построение, выполнение строевых команд и упражнений. Разминка. 3. Совершенствование передвижений, остановок и поворотов без мяча, с мячом. 4. Сочетание приемов: ловля, передача, ведение, бросок в прыжке с различного расстояния. <u>Добивание мяча в корзину</u>. 5. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). <u>Финты и заслоны</u>. 6. <u>Броски мяча с разных точек в прыжке (зачет)</u>. 7. Учебная игра. <u>Нападения через центрального</u>. Правила и судейство. Развитие скоростно – силовых качеств.
25	1. Техника безопасности, контроль самочувствия, самостраховка.

	2. Построение, выполнение строевых команд и упражнений. Ходьба и легкий бег с заданием. О.Р.У. О.Ф.П. 3. Ведение мяча с изменением направления, высотой отскока, со сменой рук. 4. Передачи мяча в движении двумя и одной рукой различными способами, ловля 2 руками. 5. Броски мяча двумя и одной рукой от груди, от плеча от головы в прыжке с места и после ведения с различного расстояния. 6. Борьба за мяч, отскочивший от щита, добивание мяча в корзину. 7. Финты и заслоны. Взаимодействие игроков в тройках нападения. 8. Учебная игра. Правила и судейство. Нападение через центрального. Развитие скоростно – силовых качеств.
26 - 27	1. Правила передвижения и техника безопасности на уроке баскетбола, контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение в шеренгу, строевые команды, упражнения. 3. Разминка с мячом на месте, в движении. 4. Ведение мяча, остановка, поворот, бросок в корзину с места в прыжке; бросок в движении с разного расстояния. Персональный бросок. 5. Борьба за мяч, отскочивший от щита, добивание мяча в корзину. 6. Учебная игра. Нападение против зонной защиты.

**Тематическое планирование программного материала по
физической культуре на 2-ую четверть в 10х-классах
(3 часа в неделю).**

Урок №	Тематическое содержание
1	1. <u>Основы знаний по гимнастике:</u> • Правила поведения и техника безопасности; самоконтроль; • Страховка и самостраховка; • Предупреждение травматизма и оказание первой помощи. 2. <u>Основы знаний по ОБЖ:</u> • Культура здорового образа жизни. Влияние образа жизни на состояние здоровья. • Семья и здоровый образ жизни. 3. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задачи урока, проверка присутствующих. 4. Выполнение строевых команд и упражнений. 5. Ходьба с заданием, легкий бег, ОРУ. ОФП: • Прыжки через скакалку; • Упражнение на мышцы брюшного пресса; • Подтягивания (3 подхода). 6. <u>Акробатика:</u> <u>Девушки :</u> • Группировки, перекаты из различных исходных положений; • <u>Кувырки вперед, назад;</u> • <u>Стойка на лопатках из упора присев перекатом назад, кувырком вперед;</u> • <u>Наклон назад из стойки ноги врозь на коленях;</u> • Сед углом. <u>Юноши :</u> • Группировки и перекаты; • Кувырки вперед, назад; • <u>Длинный кувырок вперед;</u> • Стойка на голове и руках; • <u>Стойка на руках с помощью</u> <u>Развитие координационных способностей.</u>

2	1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, контроль самочувствия, самостраховка и страховка. 2. Построение, рапорт, сообщение задачи урока, проверка присутствующих. 3. Строевые команды и упражнения. Повороты и перестроение на месте, в движении, строевой шаг. Разминка. 4. ОФП: • Прыжки через скакалку; • «щучка»; • Подтягивания; • Выход в упор силой. 5. <u>Акробатика:</u> <u>Девушки :</u> • Кувырок вперед, назад; • <u>Длинный кувырок вперед;</u> • <u>Стойка на лопатках кувырком вперед;</u> • «Мост» из положения стоя, поворотом, упор присев, встать, • Сед углом; • <u>Переворот боком.</u> <u>Юноши:</u> • Два кувырка вперед, назад; • Длинный кувырок вперед; • <u>Длинный кувырок вперед через препятствие</u> высотой до 80 см ; • Стойка на голове и руках; • <u>Кувырок вперед из стойки на руках с помощью.</u> • <u>Переворот боком.</u> 6. <u>Лазание по канату:</u> • Произвольным способом (девочки); • По двум канатам на руках (юноши); <u>Развитие координационных способностей.</u>
---	---

3	1. Техника безопасности на уроке, контроль самочувствия, страховка. 2. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задачи урока, проверка присутствующих. 3. Строевые команды и упражнения. <u>Перестроение на месте и в движении</u>. Разминка. ОФП (3 подхода): На мышцы брюшного пресса; Прыжки через скакалку; Подтягивания; выход в упор силой. 4. <u>Акробатика (комбинация):</u> <u>Девушки :</u> • И.П. – основная стойка спиной к гимнастическому мату ; • Вальсовый шаг с поворотом кругом; «ласточка», руки в стороны • Стойка «пловца», кувырок вперед; • Наклоном назад «мост»; • Поворотом упор присев; • Стойка ноги врозь на коленях, наклон назад. • Кувырок назад в полушпагат, руки в стороны. • <u>Стойка на лопатках кувырком вперед;</u> • Сед руки в стороны, <u>сед углом;</u> • Поворотом упор лежа, упор присев; встать, • <u>«Колесо»</u> <u>Юноши</u> • Равновесие на одной ноге, руки в стороны; • Длинный кувырок вперед через препятствие (гимнаст.козел) высотой до 80 см , • Кувырок вперед; • Стойка на голове и руках; • Длинный кувырок вперед; • <u>кувырок назад через стойку на руках с помощью;</u> • Кувырок назад; • Толчком одной, махом другой, стойка на руках с помощью, <u>кувырок вперед со стойки;</u> • <u>«Колесо».</u> • Прыжок вверх поворотом на 360 гр. 5. <u>Лазание по канату:</u> • <u>На технику</u> в 2 и в 3 приема (<u>девушки</u>); • В 2 приема <u>на скорость</u> и по двум канатам <u>на руках</u>(<u>юноши</u>); <u>Развитие координационных способностей.</u>
---	--

4	1. Техника безопасности на уроке. 2. Построение, строевые команды и упражнения. Разминка. <u>ОРУ со скакалкой, ОФП (3 подхода):</u> • Прыжки через скакалку; • Упражнения на мышцы брюшного пресса; • Отжимания в упоре лежа, ноги на высоте (юноши), в упоре сзади (девушки); • Выход в упор силой (юноши); 3. <u>Акробатика (комбинация):</u> • Смотреть урок №3 4. <u>Лазание по канату 6 метров (зачет):</u> • В 2 и в 3 приема на технику (девушки); • В 2 приема на скорость (юноши): 11 сек – «5» 13 сек – «4» 15 сек – «3» <u>Развитие координационных способностей.</u>
---	---

5	1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, страховка, самостраховка. 2. Строевые команды и упражнения на месте, в движении. 3. Разминка, ОРУ со скакалкой. 4. Акробатика (комбинация) зачет: <u>Девушки:</u> И.П. – основная стойка спиной к гимнастическому мату, 1 – круг правой рукой влево, круг левой рукой в лицевой плоскости, 2 - вальсовый шаг с поворотом кругом, равновесие на одной ноге, руки в стороны, 3- приставляя ногу, кувырок вперед; 4 - наклоном назад «мост»; 5 - поворотом упор присев или встать; 6 - стойка ноги врозь на коленях, наклон назад, 7 – упор присев, кувырок назад (11 кл.), в полушпагат (10 класс); 8 - стойка на лопатках кувырком вперед; 9 – перекатом вперед сед, руки в стороны, сед углом, руки в стороны; 10 - поворот в упор лежа, упор присев, встать;
---	--

	11 – переворот боком («колесо»). <u>Юноши:</u> И.п. – основная стойка; 1 – шаг вперед, равновесие на 1 ноге, руки в стороны; 2 - длинный кувырок вперед с разбега через препятствие высотой 80 см, 3 - кувырок вперед; стойка на голове и руках, кувырок назад; 4 - кувырок назад через стойку на руках с помощью; 5 - толчком одной, махом другой, стойка на руках, кувырок вперед со стойки, 6 – переворот боком «колесо». 7 - Прыжок вверх поворотом на 360 гр. 5. <u>Лазание по канату:</u> • <u>На технику (девушки);</u> • По двум канатам <u>на руках (юноши);</u> 6. ОФП: • Подтягивания (дев.); • Выход в упор переворотом (юноши); • Упражнения на мышцы брюшного пресса. <u>Развитие координационных способностей.</u>
6	1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, страховка и самостраховка. 2. Построение, строевые команды, <u>перестроение на месте, в движении; повороты в движении.</u> 3. Разминка, <u>ОРУ со скакалкой.</u> 4. <u>Висы и упоры на брусках:</u> Юноши: 1. Размахивание в упоре на предплечьях , махом вперед подъем в упор , 2. Размахивания в упоре, махом назад соскок; 3. Отжимания в упоре на брусках (10 – 7 – 4 раза) 4. Угол в упоре. Девушки: 1. Толчком одной махом другой подъем переворотом на нижней жерди. 2. Размахивание в висе на верхней жерди; махом вперед вис присев на нижней. 3. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. 4. Спад назад в вис лежа на левую ногу на нижнюю жердь. 5. ОФП:

	• Упражнения на мышцы брюшного пресса; • Подтягивания в висе лежа (дев.); • Выход в упор переворотом (юноши); • Прыжки через скакалку. <u>Развитие силы.</u>
7	1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка. 2. Построение, строевые команды, перестроение на месте, в движении, строевые упражнения; 3. Разминка, <u>ОРУ с гимнастической палкой</u>. ОФП: упражнение на мышцы брюшного пресса, прыжки через скакалку. 4. <u>Висы и упоры на брусьях:</u> <u>Юноши:</u> 1. Отжимания в упоре: 10 – 7 – 4 раз 2. Угол в упоре: 5 – 4 – 3 сек 3. <u>Размахивание в упоре на предплечьях; махом вперед подъем в упор</u>, мах назад, махом вперед сед ноги врозь, <u>стойка на плечах, кувырок вперед.</u> <u>Девушки:</u> 1. Отжимания от скамейки (15 – 15 – 10); 2. <u>Угол в висе толчком</u> двух ног. 3. Размахивание в висе на верхней жерди, вис присев на нижней жерди, вис лёжа; 4. Круг правой ногой влево в сед на правое бедро, левую руку влево; 5. <u>Сед углом</u>, встать «пистолетиком»; 6. Равновесие на левой ноге, левую руку влево; поворот направо, <u>опусканием вперед в вис</u>, вис углом, соскок. <u>Развитие силы.</u>
8	1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка. 2. <u>Основы знаний: влияние гимнастич.упражнений на телосложение, на воспитание волевых качеств.</u> 3. <u>Построение, выполнение строевых команд.</u> 4. Ходьба с заданием, легкий бег; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гимнастической палкой. 5. Висы и упоры на брусьях: <u>Девушки:</u> 1. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; 2. Круг правой ногой влево в сед на правое бедро, сед углом, встать «пистолетиком» 3. Равновесие на левой ноге, 4. соскок опусканием вперед в вис, вис углом, соскок.

	<u>Юноши:</u> 1. Размахивания в упоре на предплечьях, махом вперед подъем в упор , 2. Стойка на плечах; 3. Кувырок вперед; угол в упоре; 4. Махом назад соскок. 6. ОФП: 3 подхода: • Упражнения на мышцы брюшного пресса, угол в висе (девушки); • Отжимания в упоре на брусьях (юноши), от скамейки (девушки); • Прыжки через скакалку. <u>Развитие силы.</u>
9	1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, страховка и самостраховка. 2. Построение, повороты на месте, в движении. Перестроение на месте и в движении. ОРУ с гимнастической палкой. ОФП. 3. <u>Висы и упоры на брусьях:</u> <u>Юноши:</u> • <u>Отжимания в упоре на брусьях (зачет):</u> «5» - 10 раз; «4» - 7 раз; «3» - 4 раза; • <u>Стойка на плечах, кувырок вперед</u> в упор сидя ноги врозь, махом назад соскок. <u>Девушки:</u> • <u>Подъем в упор из виса присев;</u> • Сед углом, встать «пистолетиком» на левую ногу, <u>«ласточка»</u> • Из упора на верхней жерди опусканием вперед в вис, вис углом, соскок <u>Развитие силы.</u>
10	1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, страховка и самостраховка. 2. Построение, повороты на месте, в движении. Перестроение на месте и в движении. Разминка. ОРУ с обручем. 3. <u>Висы и упоры на брусьях (зачет комбинации):</u> • Угол в упоре (юн.): 5 – 4 – 3 сек. • Угол в висе (девушки) 4. <u>Лазание по канату</u> на руках (юноши), на технику (дев.) <u>Развитие силы.</u>

11	1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, страховка и самостраховка. 2. Построение, повороты на месте, в движении. Перестроение на месте и в движении. 3. Ходьба и легкий бег с заданием. <u>ОРУ с обручем. Прыжки через скакалку за 1 мин. (зачет)</u> 4. <u>Опорный прыжок через коня:</u> Углом ; высота снаряда: 110 см; Ноги врозь (юноши); высота снаряда: 115 – 120 см 5. <u>ОФП (3 круга):</u> <u>Девушки:</u> • Подтягивания в висе лежа (12 – 10 – 8) • Прогибание в грудной и поясничной части у гимнастической стенки (по 15 раз) • Упражнение на мышцы брюшного пресса с поворотом туловища: 15 – 15 – 10; • Лазание по канату. <u>Юноши:</u> • Прыжки через скакалку (по 50 раз) • Подтягивание до касания затылком перекладины, хват широкий; • Подтягивание, хват сверху; • Подтягивание, хват обратный; • Прогибание в грудной клетке и поясничной части; • Упражнение на мышцы брюшного пресса с поворотом туловища (20 – 15 – 15 раз); • Отжимание на брусьях (10 – 8 – 6 раз) <u>Развитие силовых и скоростно – силовых качеств.</u>
----	---

12	1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, контроль самочувствия, страховка и самостраховка. 2. Построение, строевые команды, приветствие, сообщение задачи урока, отметка присутствующих. 3. Повороты и перестроения на месте и в движении. 4. Разминка. ОРУ с обручем. <u>Упражнение на мышцы брюшного пресса за 30 сек (зачет).</u> 5. <u>Опорный прыжок через коня:</u> • <u>Углом (дев. – 10 – 11 кл.);</u> • <u>Ноги врозь (юноши).</u> 6. <u>ОФП (3 круга):</u> <u>Девушки:</u>
----	--

	• Прыжки через скакалку (по 50 раз) • Отжимания в упоре лежа сзади (15 раз) • Прогибание в грудной и поясничной части, лежа на животе (15 раз) • Лазание по канату. • Два кувырка назад; • «колесо». <u>Юноши:</u> • Прыжки через скакалку (по 50 раз) • Подтягивание до касания затылком перекладины, хват широкий; • Выход в упор силой; • Прогибание туловища в грудной и поясничной части, лежа на животе; • Лазание на руках по 2 канатам; • Ходьба на руках в упоре (на брусках); • Кувырок назад через стойку на руках; • «Колесо». <u>Развитие силовых и скоростно – силовых качеств.</u>
--	---

13	1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, контроль самочувствия, страховка и самостраховка. 2. Построения и перестроения на месте и в движении; строевые упражнения на месте и в движении; Разминка. ОРУ в парах. <u>Упражнение на мышцы брюшного пресса за 3 мин. (зачет).</u> 3. <u>Опорный прыжок через коня:</u> • «ноги врозь» (юноши), высотой 115 – 120 см • «углом» (девушки), высотой 110 см). 4. <u>ОФП (3 круга):</u> <u>Девушки:</u> • Прыжки через скакалку (30 сек.) • Отжимания в упоре сзади от скамейки (15 раз) • Наклоны назад из стойки ноги врозь на коленях (по 8 раз); • Передвижение на руках в висе; • Прогибание туловища в грудной и поясничной части, лежа на животе (15 раз) • Кувырки вперед, назад, «колесо». <u>Юноши:</u> • Прыжки через скакалку (30 сек.) • Отжимания в упоре, ноги на высоте (20 – 20 – 15 раз); • Наклоны назад из стойки ноги врозь на коленях (по 10 раз);
----	---

	• Передвижение на руках в упоре с отжиманиями; • Стойка на руках – кувырок вперед; • Выход в упор переворотом. <u>Развитие силовых и скоростно – силовых качеств.</u>
14	1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, страховка. Самостраховка. <u>Особенности методики занятий с младшими школьниками.</u> 2. Построения и перестроения на месте и в движении; повороты; Разминка. <u>ОРУ в парах. Отжимания в упоре лежа (зачет).</u> 3. <u>Опорный прыжок через коня:</u> • <u>Ноги врозь (юноши);</u> • <u>Углом (дев).</u> 4. <u>Акробатика:</u> <u>Девушки:</u> • Кувырок вперед, назад; • Длинный кувырок вперед; • «Мост» из положения лежа; стоя; • Переворот боком. <u>Юноши:</u> • Длинный кувырок вперед; • Стойка на голове и руках; • Стойка на руках – кувырок вперед; • Переворотом боком. 5. <u>ОФП:</u> • Прыжки через скакалку; • «Щучка». <u>Развитие скоростно – силовых и координационных качеств.</u>
15	1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, страховка. Самостраховка, самоконтроль самочувствия. 2. Построения и перестроения на месте и в движении; повороты; Разминка. <u>ОРУ в парах.</u> 3. <u>Опорный прыжок через коня:</u> • <u>Ноги врозь</u> через коня в длину высотой 120 см . • <u>Углом</u> с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой, высота снаряда 110 см (дев). 4. <u>ОФП (3 подхода):</u> <u>Девушки:</u> • Прыжки через скакалку • «Щучка» • Отжимания в упоре сзади

	- Стойка на лопатках кувырком вперед, сед углом. <u>Юноши:</u> - Прыжки через скакалку «Щучка» - Подтягивания - Длинный кувырок вперед через препятствие - Подъем в упор переворотом. <u>Развитие силовых и скоростно – силовых качеств.</u>								
16	- Техника безопасности, самоконтроль самочувствия, страховка и самостраховка. - Построения и перестроения на месте и в движении; повороты; Разминка. ОРУ со скакалкой. <u>Подтягивания в висе (юн.), в висе лежа (дев) – зачет.</u> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: center; border-bottom: 1px solid black;"><u>Юноши:</u></th><th style="text-align: center; border-bottom: 1px solid black;"><u>Девушки:</u></th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">«5» - 11</td><td style="text-align: center;">«5» - 18</td></tr> <tr> <td style="text-align: center;">«4» - 9</td><td style="text-align: center;">«4» - 14</td></tr> <tr> <td style="text-align: center;">«3» - 8</td><td style="text-align: center;">«3» - 10</td></tr> </tbody> </table> <u>Висы и упоры на перекладине (юн.):</u> - Подъем в упор силой; - Подъем в упор переворотом. <u>Упражнение в равновесии (комбинация - девушки.):</u> - Упор стоя поперек бревна; - Перемах правой в сед верхом; - Сед углом, руки сзади; - Махом назад упор присев, правая нога впереди; полувольной встать; - Три прыжка толчком двух со сменой ног и взмахом рук; - Ходьба по бревну на носках, переменным шагом, - Соскок прогнувшись ноги врозь. - Развитие силы мышц брюшного пресса. Развитие силовых и координационных качеств.	<u>Юноши:</u>	<u>Девушки:</u>	«5» - 11	«5» - 18	«4» - 9	«4» - 14	«3» - 8	«3» - 10
<u>Юноши:</u>	<u>Девушки:</u>								
«5» - 11	«5» - 18								
«4» - 9	«4» - 14								
«3» - 8	«3» - 10								
17	- Техника безопасности, контроль самочувствия, страховка и самостраховка. - Построения, строевые команды, перестроения на месте и в движении; Разминка. ОРУ со скакалкой. <u>Упражнение на гибкость (зачет):</u> <u>Юноши:</u> +15 + 12 + 9 см (+5 см – низкий) <u>Девушки:</u> +20 +14 +12 (+7 см – низкий) <u>Висы и упоры на перекладине (юн.)</u>								

	<u>Юноши:</u> • из виса подъем в упор силой; • вис, подъем в упор переворотом; • вис, махом вперед соскок Девушки: <u>Упражнение в равновесии:</u> • упор стоя поперёк бревна; • перемах правой в сед ноги врозь верхом; • сед углом, руки сзади, • махом назад упор присев, правая нога впереди, полуволевой встать, • три прыжка вверх толчком двух со сменой ног и взмахом рук, • ходьба по бревну на носках и переменным шагом. Развитие силовых и координационных качеств.
18	1. Техника безопасности. Контроль самочувствия, страховка и самостраховка. 2. Построения, строевые команды, перестроения в движении; Разминка. О.Р.У. на гимнастических матах. Прыжки через скакалку. 3. <u>Висы и упоры на перекладине (юноши):</u> • <u>Из виса подъем в упор силой и переворотом (зачет);</u> Юноши: 3 – 2 – 1 раз • Вис согнувшись; • Вис прогнувшись; • Соскок из виса на подколенках. 4. <u>Упражнение в равновесии (дев):</u> • Комбинация упражнения на бревне (смотреть урок 17). 5. <u>Из виса стоя, толчком одной ногой, махом другой подъем переворотом (зачет – девушки).</u> Развитие силовых и координационных качеств.
19	1. Техника безопасности. Контроль самочувствия, страховка и самостраховка. 2. Построения, строевые команды, перестроения в движении; Разминка. ОРУ на гимнастических матах. Прыжки через скакалку. 3. <u>Висы и упоры на перекладине (юноши) (зачет):</u> • Из виса подъем в упор силой; • Из виса подъем в упор переворотом; • Перемах правой ногой в упор верхом; • Спад завесом;

	• Вис на подколенках; • Вис согнувшись; • Вис прогнувшись; • Вис на подколенках; • Соскок. 4. <u>Упражнение в равновесии (дев.) – зачет комбинации:</u> Смотреть урок 16 - 17 5. Прыжки через длинную скакалку. Развитие силовых и координационных качеств.
20 - 21	1. Техника безопасности. Страховка и самостраховка. Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений по общей профессионально-прикладной подготовке и по формированию телосложения. 2. Построения и перестроения в движении и на месте, повороты. Разминка. ОРУ в парах. Прыжки через длинную скакалку. 3. <u>Угол в упоре (юн.), угол в висе (дев.) – зачет.</u> <u>Юноши:</u> 10 класс: 5 – 4 – 3 сек 4. <u>ОФП:</u> • Упражнения на мышцы брюшного пресса и гибкость; • Подтягивания в висе (юноши), в висе лежа (дев.); • Жим гири (16 кг – юноши). Развитие силовых и скоростно – силовых качеств. 5. Игра, баскетбол, правила игры, судейство. 6. Подведение итогов полугодия.

**Тематическое планирование уроков физической культуры
в 10-х классах на 3-ю четверть
(3 часа в неделю).**

Урок	Тематическое содержание
1	1. <u>Основы знаний по лыжной подготовке:</u> • Техника безопасности при занятиях лыжным спортом; • Первая помощь при травмах и обморожениях; • Правила проведения самостоятельных занятий. 2. <u>Основы знаний по О.Б.Ж.:</u> • Основы медицинских знаний и З.О.Ж., правила оказания первой медицинской помощи. 3. Построение в шеренгу, выполнение строевых команд, перестроение в две шеренги; строевой шаг. 4. Легкий бег (5 мин.). О.Р.У. в движении. О.Ф.П.: силовая подготовка. 5. Разминка с мячом: • передачи и приём двумя руками сверху по 8 – 10 раз (девочки); 15 – 20 раз (юноши); • передачи и приём двумя руками снизу по 8 – 10 раз (девочки); 15 – 20 раз (юноши). 6. <u>Передачи мяча на месте в парах:</u> • <u>двумя руками сверху;</u> • <u>двумя руками снизу;</u> • игра в парах через сетку. 7. <u>Прямая подача снизу:</u> • Прием подачи двумя руками снизу. 8. Двухсторонняя игра в парах через сетку, начиная с подачи мяча снизу,сверху. <u>Развитие координационных и силовых качеств.</u>
2	1. <u>Основы знаний:</u> • Особенности физической подготовки лыжника; • Основные элементы тактики в лыжных гонках; • Правила соревнований. 2. Построение в шеренгу; строевые команды; повороты на месте, в движении; строевой шаг. Ходьба по заданию. 3. Легкий бег 1 км (девушки), 1,5 км (юноши). ОРУ в движении. ОФП. 4. Разминка с мячом: • передачи и приём двумя руками сверху по 8 – 10 раз (девушки); 15 – 20 раз (юноши); • передачи и приём двумя руками снизу по 8 – 10 раз (девушки); 15 – 20 раз (юноши).

	5. Передачи мяча на месте в парах: • двумя руками сверху; • двумя руками снизу; • игра в парах через сетку. 6. <u>Передачи и приём мяча в парах в движении через сетку двумя руками сверху и снизу.</u> 7. <u>Прямая подача сверху и снизу через сетку в пределы площадки. Прием подачи двумя руками снизу.</u> 8. <u>Двухсторонняя игра в четверках через сетку, начиная с подачи мяча сверху.</u> <u>Развитие координационных и силовых качеств.</u>
--	---

3	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Выполнение строевых команд без лыж, на лыжах с палками в руках. Повороты переступанием вокруг носков, пяток лыж. 3. Равномерное передвижение по пересеченной местности до 1500 м (<u>девушки</u>); до 1800 м (<u>юноши</u>). 4. <u>Совершенствование техники:</u> • <u>Конькового и классического двухшажного попеременного хода на отрезках 70 – 80м (девушки); 90 – 100 м (юноши).</u> • <u>Спусков в основной и высокой стойках;</u> • <u>Подъемов скользящим шагом и полуюлочкой;</u> • <u>Поворотов и торможения «упором».</u> <u>Развитие выносливости.</u>
4	1. Техника безопасности на уроке. 2. Выполнение строевых команд на лыжах с палками в руках. Повороты махом на месте. 3. Равномерное передвижение по пересеченной местности до 1600 м – 1800 м (<u>девушки 10 – 11 кл.</u>); до 2000 м (<u>юноши</u>). 4. <u>Совершенствование техники:</u> • <u>конькового и классического двухшажного попеременного хода на отрезках 70 – 80м (девушки); 90 – 100 м (юноши).</u> • <u>спусков в высокой, низкой стойках;</u> • <u>подъемов скользящим, ступающим, «елочкой»;</u> • <u>поворотов «переступанием» и «упором».</u> <u>Развитие выносливости.</u>
5	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Строевые команды. Повороты на месте на лыжах. 3. <u>Прохождение в переменном темпе до 1800 м – 2000 м ; до</u>

	2500 м (юноши). 4. <u>Совершенствование техники:</u> • <u>спусков</u> в высокой, основной, низкой стойках; • подъемов «елочкой», «лесенкой»; • <u>поворотов</u> «переступанием» и «упором»; <u>боковым соскальзыванием.</u> <u>Развитие выносливости.</u>
6	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. <u>Совершенствование техники:</u> • классического и конькового <u>одновременного бесшажного и одношажного ходов.</u> 3. <u>Прохождение в переменном темпе:</u> • 5 – 6 раз по 300 м через 200 м (девушки); • 5 – 6 раз по 500 м через 200 м (юноши). 4. <u>Спуски</u> в разных стойках, <u>подъемы</u>: «елочкой», «лесенкой», скользящим шагом. 5. <u>Торможение</u> «плугом», «упором», <u>боковым соскальзыванием.</u> <u>Развитие выносливости.</u>

7	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. <u>Основы знаний элементов тактики лыжных гонок:</u> • распределение сил на дистанции, • обгон, резкие ускорения, • лидирование и финиширование. 3. <u>Прохождение в переменном темпе:</u> • <u>переходом с одновременных ходов на попеременные с ускорением</u> 5 – 6 раз по 300 м через 300 м ; 5 – 6 раз по 600 м через 300 м. 4. <u>Совершенствование спусков в разных стойках, поворотов в движении и подъемов:</u> • Ступающим шагом; • Скользящим шагом; • «полуёлочкой» и «елочкой»; • «лесенкой». <u>Развитие выносливости.</u>
8	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение в шеренгу; выполнение строевых команд.

	Повороты на месте переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом. 3. <u>Прохождение в равномерном темпе с ускорениями по 400м (девушки), по 500 м (юноши) переходом с одновременных на попеременные хода в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни до 2,5 км (девушки), до 3 км (юноши).</u> 4. Совершенствование: спусков и подъемов, поворотов и торможений во время прохождения дистанции. <u>Развитие выносливости.</u>
9	1. Техника безопасности на уроке. <u>Правила соревнований и тактика в лыжных гонках. Контроль самочувствия, правильное дыхание.</u> 2. <u>Прохождение дистанции 2 км (девушки); 3 км (юноши) на время (зачет).</u> <u>Развитие выносливости.</u>
10	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. <u>Строевые упражнения на лыжах:</u> • выполнение команд «равняйся», «смирно»; • повороты на месте переступанием, махом; • повороты в движении. 3. Совершенствование: • <u>техники перехода с одновременных ходов на попеременные с преодолением подъемов и препятствий перешагиванием прямо и в сторону ;</u> • <u>техники перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</u> 4. <u>Совершенствование спусков и поворотов, торможений и подъемов.</u> <u>Развитие выносливости.</u>
11	1. Техника безопасности на уроке. Самостраховка, контроль самочувствия. 2. Строевые упражнения на лыжах: • выполнение команд, размыкание, повороты махом; 3. Совершенствование <u>техники перехода с попеременных ходов на одновременные:</u> • <u>с преодолением подъемов и препятствий перешагиванием и перепрыгиванием в сторону;</u> 4. <u>Совершенствование техники спусков, поворотов «упором», «переступанием», торможения «упором», «плугом».</u> <u>Развитие выносливости.</u>
12	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка.

	2. <u>Прохождение в переменном темпе с ускорениями по 400м (девушки), по 500 м (юноши) от 1500 м (девушки), до 2000 м (юноши).</u> 3. Совершенствование <u>техники перехода с одновременных ходов на попеременные с преодолением подъемов и препятствий.</u> 4. Совершенствование техники <u>спусков и поворотов в движении – зачет техники.</u> <u>Развитие выносливости.</u>
13	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. <u>Основы знаний по О.Б.Ж.:</u> • вредные привычки и их влияние на здоровье; профилактика наркомании, табакокурения, алкоголизма. 3. Строевые команды, повороты на месте «переступанием» и «махом». 4. <u>Прохождение в равномерном темпе, совершенствуя технику ходов, в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни до 2000 м (девушки), до 3000 м (юноши) с преодолением спусков и препятствий.</u> 5. Совершенствование <u>спусков и торможения – зачет техники.</u> <u>Развитие выносливости.</u>
14	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. <u>Основы знаний по тактике лыжных гонок:</u> • Дыхание и распределение сил; • Резкие ускорения и обгон; • Лидирование и финиширование. 3. <u>Прохождение дистанции 2500 м (девушки), 3000 м. (юноши) на время (зачет).</u> 4. Совершенствование техники <u>спусков и подъемов, поворотов и торможения.</u> <u>Развитие выносливости.</u>
15	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Строевые упражнения. Повороты на месте «махом». 3. <u>Равномерное прохождение по пересеченной местности до 1,5 км (девушки), до 2 км (юноши), совершенствуя технику ходов на дистанции.</u> 4. <u>Техника ходов (зачет):</u> • переход с одновременного бесшажного хода на одношажный.

	• переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный. • переход с одновременного бесшажного хода на попеременный двухшажный. • переход с попеременного двухшажного хода на четырёхшажный. 5. Совершенствование <u>техники спусков и подъемов, поворотов и торможений</u>. <u>Развитие выносливости.</u>
16	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Строевые упражнения на лыжах. 3. <u>Прохождение в переменном темпе с ускорениями по 400м - 500 м (девушки), по 500 – 600 м (юноши)</u>, совершенствуя элементы тактики лыжных гонок и технику переходов с одного хода на другой, преодолевая подъемы и препятствия до 2 км (девушки), до 3 км (юноши). 4. <u>Техника спусков и подъемов (зачет).</u> <u>Развитие выносливости.</u>
17	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Свободное <u>прохождение в равномерном темпе с ускорениями и преодолением горизонтальных препятствий</u> до 2 – 3 км. 3. <u>Техника поворотов на месте (зачет):</u> • Переступанием вокруг пяток и носков; • Махом. 4. Совершенствование <u>спусков и подъемов, поворотов и торможений</u>. <u>Развитие выносливости.</u>
18	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. <u>Равномерное прохождение по пересеченной местности с ускорениями</u> по 500 – 600 м до 2,5 – 3 км (девушки – юноши). 3. <u>Катание с горы в стойках, с поворотами, торможениями, подъемами.</u> <u>Развитие выносливости.</u>

19	1. <u>Основы знаний:</u> • терминология волейбола; • техника безопасности во время занятий; • влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств; укрепление здоровья. 2. Построение, строевые упражнения, проверка присутствующих. Разминка: бег 1 км, О.Р.У., О.Ф.П. 3. Разминка с мячом на месте и в движении: • Передача и прием мяча двумя руками сверху, снизу над собой по 10 – 15 раз (девушки), по 15 – 20 раз (юноши). 4. <u>Передачи мяча двумя руками в парах сверху и снизу:</u> на месте, в движении, в прыжке. 5. <u>Нижняя и верхняя прямая подача, прием подачи двумя руками снизу.</u> 6. Учебная игра. Правила игры, судейство. <u>Развитие координационных способностей , скоростно – силовых качеств.</u>
20	1. <u>Техника безопасности на уроке. Самоконтроль, самостраховка.</u> 2. Строевые упражнения. Разминка 15 минут: бег 1 км, О.Р.У, О.Ф.П. 3. Передачи и приём мяча двумя руками сверху и снизу в парах: • на месте, • вдоль сетки в движении, • в прыжке. 4. Нападающий удар в парах с передачи из зоны 3 в зону 4 и 2. 5. Блокирование нападающего удара. 6. Прямая подача снизу и сверху. 7. Прием мяча двумя руками снизу после подачи. 8. Двухсторонняя игра в тройках: первая подача к сетке; вторая передача в зону 2 и 4. <u>Развитие координационных и скоростно – силовых качеств.</u>
21	1. <u>Основы знаний по О.Б.Ж.:</u> • Основы обороны государства. Общая физическая и строевая подготовка. 2. Техника безопасности на уроке. Строевая подготовка. Разминка 15 минут: бег 1 км, О.Р.У., О.Ф.П.; разминка с мячом: 5 минут в стойке волейболиста, передвижения игроков. 3. <u>Передачи мяча двумя руками сверху и снизу:</u>

	• в шеренгах со сменой места • в прыжке • вдоль сетки <u>в движении</u>. 4. <u>Прием мяча от сетки</u>. 5. <u>Нападающий удар и одиночное блокирование</u>. 6. <u>Верхняя прямая подача</u>; нижняя прямая подача: • на точность попадания 7. Двухсторонняя игра в тройках: • подача в зону 6; первая передача к сетке; вторая передача в зону 4 и 2, нападающий удар. <u>Развитие координационных и скоростно – силовых качеств.</u>
22	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Строевые упражнения. Стойки и передвижения игроков. 3. Разминка: легкий бег 1 км, О.Р.У., О.Ф.П.; <u>прыжки через скакалку за 1 минуту (зачет)</u>. 4. Разминка с мячом в парах в движении. 5. <u>Нападающий удар; групповое блокирование</u>. 6. <u>Отбивание мяча над сеткой</u>. 7. <u>Прямая верхняя и нижняя подачи</u>. 8. <u>Прием мяча с подачи</u> двумя руками снизу. 9. Двухсторонняя <u>игра</u> через сетку в четверках: • подача в зону 6; первая передача в зону 3; вторая передача в зону 4, нападающий удар. <u>Развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</u>
23	1. Техника безопасности на уроке. Самостраховка, контроль самочувствия. 2. Строевые упражнения. Стойки и передвижения. 3. Разминка: легкий бег 1 км, О.Р.У., О.Ф.П.; <u>упражнение на мышцы брюшного пресса за 30 сек (зачет)</u>. 4. Разминка с мячом в парах в движении. 5. <u>Нападающий удар</u>; индивидуальное блокирование. 6. <u>Отбивание мяча над сеткой, прием мяча от сетки</u>. 7. Прямая верхняя и нижняя подачи. <u>Прием мяча с подачи</u> двумя руками снизу. 8. Двухсторонняя игра через сетку в четверках: • подача в зону 1; первая передача в зону 2; вторая передача в зону 4, нападающий удар. <u>Развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</u>
	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Строевая подготовка. Разминка: легкий бег 1 км, стойки и передвижения. О.Р.У., О.Ф.П.

24	3. <u>Передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и в движении через сетку (зачет).</u> 4. <u>Прямой нападающий удар из 3 зоны.</u> Индивидуальное и групповое блокирование, <u>страховка блокирующих.</u> 5. Учебная игра: • подача мяча в любую часть площадки; первая передача в зону 3 – 2 – 4, нападающий удар. <u>Развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</u>
25	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Строевая подготовка. Разминка. О.Ф.П. легкий. Стойки и передвижения игроков. 3. <u>Передачи мяча двумя руками сверху, снизу в движении, со сменой места, назад через голову.</u> 4. <u>Прямой нападающий удар в тройках.</u> Блокирование, <u>страховка блокирующих.</u> 5. <u>Верхняя и нижняя прямая подача мяча (зачет),</u> прием мяча двумя руками снизу. 6. <u>Учебная игра:</u> подача на точность попадания. <u>Развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</u>
26	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Строевая подготовка. Стойки и передвижения игроков. Разминка. О.Ф.П.: <u>подтягивания (зачет).</u> 3. <u>Передачи мяча двумя руками сверху, снизу через сетку:</u> • прием и передача; • прием и передача назад через голову; • прием и передача от сетки. 4. Нападающий удар из зоны: 3, 2. Индивидуальное и групповое блокирование. 5. Учебная игра: подача на точность попадания. <u>Развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</u>
27	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Строевая подготовка. Стойки и передвижения игроков. Разминка. О.Ф.П.: <u>отжимания в упоре лёжа (зачет).</u> 3. <u>Сочетание приемов:</u> прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и прием двумя руками снизу. 4. <u>Нападающий удар из зоны: 3, 4.</u> Индивидуальное и групповое блокирование. <u>Страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест.</u> 5. Учебная игра. Поддача на точность попадания. <u>Развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</u>
	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия,

28	самостраховка. 2. Строевая подготовка. Стойки и передвижения игроков. Разминка. О.Ф.П. 3. Разминка с мячом в парах, тройках, четверках со сменой мест, в движении. 4. <u>Сочетание приемов</u>: прием, передача, нападающий удар. 5. <u>Нападающий удар</u> (зачет техники). 6. <u>Позиционное нападение</u> со сменой места в учебной игре. Правила и судейство. Развитие скоростно – силовых и координационных способностей.
29 - 30	1. Организация и проведение соревнований. Техника безопасности на уроке. Самостраховка и контроль самочувствия. 2. Строевые упражнения. Стойки и передвижения игроков. Легкий бег 1 км; О.Р.У.; О.Ф.П.: <u>упражнение на мышцы брюшного пресса за 3 минуты (зачет)</u>. 3. Разминка с мячом в парах, тройках, четверках со сменой мест; в движении по кругу, через сетку. 4. Сочетание приемов, передач, нападающий удар. 5. Учебная игра. Позиционное нападение со сменой места. Судейство игры. Развитие скоростно – силовых и координационных способностей.

Тематическое содержание уроков физической культуры в 10-х классах на 4 четверть.

Урок №	Тематическое содержание
1	1. <u>Основы знаний:</u> • <u>по разделу программы легкой атлетики и спортивных игр (волейболу и футболу):</u> • прикладное значение легкоатлетических упражнений; их влияние на состояние здоровья и телосложение; • правила поведения, техника безопасности на занятиях физическими упражнениями и играми. • <u>По разделу безопасности жизнедеятельности (ОБЖ – тема №8): «Основы военной службы. Общая физическая и строевая подготовка.</u> 2. Построение в шеренгу; строевые команды; повороты; перестроение в шеренгу по два. Ходьба по заданию. Разминка. ОФП: подтягивания, прыжки через скакалку; брюшной пресс «щучка»; три подхода по 30 секунд . 3. <u>Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.</u> 4. <u>Верхняя прямая подача.</u> Развитие координационных и силовых способностей.
2	1. Техника безопасности и правила поведения на уроке. Влияние лёгкоатлетических упражнений на развитие телосложения и здоровье человека. 2. Построение в шеренгу. Строевые команды, повороты на месте, в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба по заданию. Разминка. <u>ОФП:</u> подтягивания, прыжки через скакалку, брюшной пресс «щучка», лазание по канату: 3 подхода по 30 сек. 3. <u>Специальные беговые упражнения:</u> • Бег с высоким подниманием бедра; • Бег с захлестыванием голени назад; • Семенящий бег; • Бег прыжками с ноги на ногу; • Бег прыжками через шаг. 4. <u>Совершенствование техники «челночного» бега 3х10 м (старт, бег по дистанции, поворот).</u> 5. <u>Совершенствование техники верхней прямой подачи, приема мяча двумя руками снизу.</u> Развитие силовых и скоростных способностей.

3	1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия во время урока, самостраховка. 2. Построение в шеренгу. Строевые упражнения; выполнения команд, поворотов на месте, в движении; Перестроения из шеренги, колонны по одному в две; строевой шаг. Ходьба по заданию, легкий бег 1 км; ОРУ в движении. <u>ОФП</u> : 3 подхода по 30 сек.: • Отжимания в упоре на брусьях (юноши), от скамейки (девушки); • Прыжки через скамейку на двух ногах, на одной, стоя боком; • Упражнение на мышцы брюшного пресса (ноги согнуты в коленях). 3. Специальные беговые упражнения. <u>Совершенствование техники «челночного» бега (поворот и финиширование) 3 x 10 м на скорость (зачет).</u> 4. Повторить <u>прыжки в длину с места на технику.</u> 5. Продолжение обучению техники нападающего удара и одиночного блокирования. Развитие силовых и скоростных способностей.								
4	1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. 2. Построение, строевые команды, повороты на месте, в движении; перестроения на месте и в движении. Разминка. <u>ОФП</u> : 3 подхода: Жим от груди (по 10 раз – юноши); отжимания в упоре сзади (по 15 раз – девушки); Прыжки через скамейки на двух ногах, на одной, стоя лицом вперед (по 18 раз – девушки, 36 раз – юноши); Упражнение на мышцы брюшного пресса (по 15 раз – девушки; по 20 раз – юноши). 3. <u>«Челночный» бег 3x10 м на время (зачет). Правила соревнований.</u> <table data-bbox="406 1612 1173 1870"> <thead> <tr> <th><u>Юноши:</u></th> <th><u>Девушки:</u></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>«5» - 7,7 (7,3)сек</td> <td>«5» - 8,7 (8,4) сек</td> </tr> <tr> <td>«4» - 8,0 сек</td> <td>«4» - 9,3</td> </tr> <tr> <td>«3» - 8,2 сек</td> <td>«3» - 9,7 сек</td> </tr> </tbody> </table> 4. Совершенствование <u>техники прыжка в длину с места.</u> 5. <u>Сочетание приемов:</u> прием, передача, нападающий удар. Развитие скоростно – силовых и координационных способностей.	<u>Юноши:</u>	<u>Девушки:</u>	«5» - 7,7 (7,3)сек	«5» - 8,7 (8,4) сек	«4» - 8,0 сек	«4» - 9,3	«3» - 8,2 сек	«3» - 9,7 сек
<u>Юноши:</u>	<u>Девушки:</u>								
«5» - 7,7 (7,3)сек	«5» - 8,7 (8,4) сек								
«4» - 8,0 сек	«4» - 9,3								
«3» - 8,2 сек	«3» - 9,7 сек								

5	1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. Владение культурой общения; самостраховка. 2. Построение, строевые команды, повороты и перестроения на месте, в движении. 3. Разминка. <u>ОФП: 3 подхода по 30 секунд.</u> • жим из-за головы (юноши), подтягивания в висе лежа (девушки); • прыжки через скамейки с поворотом на 180 гр., толкаясь двумя ногами из стойки боком к скамейке. • упражнение на мышцы брюшного пресса (ноги прямые). 4. Повторить <u>технику низкого и высокого старта</u> на разные дистанции. 5. <u>Бег с ускорением из разных исходных положений:</u> • из упора сидя сзади ногами вперед; • из упора сидя сзади спиной вперед; • лежа на животе головой вперед и назад; • лежа на спине головой вперед и назад. 6. Повторить <u>прыжки в длину с места на дальность.</u> 7. <u>Совершенствование техники подач мяча.</u> Развитие скоростно – силовых качеств.
6	1. Техника безопасности на уроке. Владение культурой общения. Управление своими эмоциями; самостраховка. 2. Построение и перестроения на месте, в движении, повороты. Строевой шаг. Ходьба по заданию. 3. Разминка. <u>ОФП: 3 подхода по 30 секунд:</u> • Подтягивания в висе широким хватом до касания затылком, обратным хватом, хватом сверху (юноши); в висе лежа (девушки). • Прыжки через скакалку на двух ногах, на одной. • Упражнение на мышцы брюшного пресса: поднятие прямых ног до касания пола за головой. 4. <u>Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта.</u> Стартовые ускорения. Финиширование. 5. <u>Прыжки в длину с места на результат (зачет). Правила соревнований.</u> <u>Юноши:</u> «5» - 210 (230) «4» - 195 см «3» - 180 см <u>Девушки:</u> «5» - 190 (210) «4» - 170 см «3» - 160 см

	6. <u>Совершенствование передач мяча сверху и снизу двумя руками на месте, в движении, в прыжке в парах.</u> Развитие скоростно – силовых и координационных способностей, ловкости.
7	1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. Управление своими эмоциями; самостраховка. 2. Построение и перестроения на месте, в движении, повороты. Строевой шаг. Ходьба по заданию. 3. Разминка. <u>ОФП</u>: 3 подхода по 30 секунд: • Подтягивания в висе широким хватом до касания затылком (юноши); в висе лежа (девушки). • Прыжки через скамейку на двух ногах с ускорение по прямой. • Упражнение на мышцы брюшного пресса «щучка». 4. Повторить <u>технику передачи эстафетной палочки</u> на месте, в ходьбе, в беге 4х50 м. 5. Совершенствование <u>техники метания мяча в вертикальную цель 1х1 м с места, с колена с расстояния до 14 м (девушки), до 20 м (юноши).</u> 6. <u>Совершенствование техники нападающего удара, группового блокирования.</u> Развитие скоростно – силовых и координационных способностей.
8	1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. Владение культурой общения; самостраховка. 2. Построение и перестроения, повороты на месте, в движении. Строевой шаг. Ходьба по заданию. 3. Разминка. <u>ОФП</u>: 3 подхода: <u>Юноши</u>: • лазание по канату на руках; • жим из-за головы; • прыжки через скакалку; • поднимание ног в висе до перекладины. <u>Девушки</u>: • лазание по канату; • отжимания в упоре сзади на скамейке; • прыжки через скакалку; • поднимание ног в висе стоя до прямого угла. 4. <u>Совершенствование техники эстафетного бега</u> (бег по дистанции, передача эстафетной палочки в беге по коридору) : 3 х 100 м. 5. Совершенствование <u>техники метания мяча (мешочка с</u>

	<u>песком) в горизонтальную цель 1х1 м с расстояния 12 - 14 м (девушки), до 20 м (юноши) с места, с колена, лежа.</u> 6. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростно – силовых и координационных способностей.								
9	1. Техника безопасности на уроке, <u>культура поведения и взаимодействия со сверстниками во время занятий и соревнований.</u> 2. Построение в шеренгу. Выполнение строевых команд, повороты на месте. Ходьба по заданию. Строевая ходьба. 3. Разминка. Специальные беговые упражнения. Ускорения по прямой. Низкий, высокий старт. 4. <u>Бег 100 м на скорость (зачет). Правила соревнований, рекорды. Профилактика травматизма.</u> <table> <tr> <td><u>Юноши:</u></td><td><u>Девушки:</u></td></tr> <tr> <td>«5» - 13,5 сек</td><td>«5» - 16,5 сек</td></tr> <tr> <td>«4» - 14,0 сек</td><td>«4» - 17,5 сек</td></tr> <tr> <td>«3» - 14,3 сек</td><td>«3» - 18,0 сек</td></tr> </table> 5. <u>Метание гранаты с места, с шага на технику (500 гр.)</u> 6. <u>ОФП:</u> • выход в упор переворотом из виса (юноши); • удержание прямых ног в висе под углом 90 градусов (девушки); • передвижение в висе по рукоходу (девушки), с подтягиваниями (юноши). Развитие скоростных и силовых качеств.	<u>Юноши:</u>	<u>Девушки:</u>	«5» - 13,5 сек	«5» - 16,5 сек	«4» - 14,0 сек	«4» - 17,5 сек	«3» - 14,3 сек	«3» - 18,0 сек
<u>Юноши:</u>	<u>Девушки:</u>								
«5» - 13,5 сек	«5» - 16,5 сек								
«4» - 14,0 сек	«4» - 17,5 сек								
«3» - 14,3 сек	«3» - 18,0 сек								
10	1. Техника безопасности на уроке, культура поведения и взаимодействия со сверстниками во время соревнований по бегу. 2. Построение и перестроения. Выполнение строевых команд, повороты на месте и в движении. Ходьба по заданию. Строевая ходьба. 3. Разминка. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт, стартовые ускорения. 4. <u>Бег 200 м (девушки), 400 м (юноши) на скорость (зачет). Правила соревнований, тактика обгона. Дозирование нагрузки при занятиях бегом (по показателям физического состояния и частоты сердечных сокращений).</u> 5. <u>Метание гранаты в горизонтальную цель с расстояния 12 – 14 м (девушки), до 20 м (юноши) с места, с колена.</u> 6. <u>ОФП 3 подхода:</u> • Выход в упор силой (юноши); • Подтягивания в висе лежа (девушки);								

	• Передвижение в висе по рукоходу (девушки), с подтягиванием (юноши). 7. Игра «мини – футбол». Развитие скоростно – силовых и координационных способностей.								
11	1. Техника безопасности на уроке, культура поведения и взаимодействия со сверстниками во время урока. <u>Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой, самостраховка.</u> 2. Построение и перестроения, повороты на месте и в движении, размыкания и смыкания в шеренге, в колонне. Строевой шаг. Ходьба по заданию. 3. Разминка. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт, стартовые ускорения. 4. <u>Бег 600 м (девушки), 800 м (юноши) на скорость (зачет).</u> Правила соревнований, правильное дыхание, тактика бега. <u>Дозирование нагрузки при занятиях бегом.</u> 5. <u>Метание гранаты в горизонтальную цель</u> с колена, лежа с расстояния 12 – 14 м (девушки), до 20 м (юноши). 6. <u>О.Ф.П.</u> 3 подхода: • Выход в упор переворотом (юноши); • Отжимания в упоре лежа (девушки); • Подъем прямых ног в висе на перекладине. 7. Игра «мини – футбол». Развитие выносливости и скоростно – силовых способностей.								
12	1. Техника безопасности на уроке, культура поведения и взаимодействия со сверстниками во время урока. Самоконтроль самочувствия. 2. Построение и перестроения, повороты на месте и в движении; ходьба по заданию. 3. Разминка. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон. 4. Бег 1000 м на время (зачет). Правила соревнований. Тактика бега, правильное дыхание. <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;"><u>Юноши:</u></td> <td style="text-align: center;"><u>Девушки:</u></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">«5» - 3.40</td> <td style="text-align: center;">«5» - 4.13</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">«4» - 3.50</td> <td style="text-align: center;">«4» - 4.45</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">«3» - 4.00</td> <td style="text-align: center;">«3» - 5.00</td> </tr> </table> 5. Игра «мини – футбол». Развитие выносливости.	<u>Юноши:</u>	<u>Девушки:</u>	«5» - 3.40	«5» - 4.13	«4» - 3.50	«4» - 4.45	«3» - 4.00	«3» - 5.00
<u>Юноши:</u>	<u>Девушки:</u>								
«5» - 3.40	«5» - 4.13								
«4» - 3.50	«4» - 4.45								
«3» - 4.00	«3» - 5.00								
	1. Техника безопасности на уроке, культура поведения и взаимодействия со сверстниками во время урока. Самоконтроль самочувствия.								

13	- Построение и перестроения, повороты на месте и в движении; ходьба по заданию. - Разминка. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон. <u>Бег 1500 м (девушки), 3000 м (юноши) в равномерном темпе на технику и тактику бега (зачет).</u> Правильное дыхание, самостраховка. - Игра «мини – футбол». Развитие выносливости.
14	- Техника безопасности на уроке. <u>Основы знаний по ОБЖ:</u> - Практическое занятие по оказанию первой медицинской <u>помощи</u>. - Построение и перестроение из шеренги и колонны по одному в две, в четыре на месте и в движении. - Разминка. Специальные прыжковые упражнения: с ноги на ногу, через шаг, перекатом с пятки на носок, на носках. <u>Прыжки в длину с разбега</u> способом «прогнувшись» с 13 – 15 беговых шагов (<u>подбор разбега и отталкивание</u>): пробежки по разбегу с обозначением отталкивания с 13 шагов. - Игра «мини – футбол». <u>О.Ф.П.</u> 3 подхода: - Выход в упор силой из виса (юноши); подтягивания из виса лежа (девушки). - Подъем прямых ног в висе на перекладине. Развитие силовых и скоростно – силовых качеств.
15	- Техника безопасности на уроке, владение культурой общения и взаимодействия со сверстниками. Самоконтроль самочувствия. - Построение и перестроение; строевые команды; повороты на месте и в движении. Строевая ходьба, ходьба по заданию. - Разминка; <u>специальные прыжковые упражнения</u> с пробеганием вперед, с приземлением в прыжковую яму на одну ногу, на две, прыжок в «шаге». - Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» (полет и приземление) с 13 шагов. - Игра «мини – футбол». <u>О.Ф.П.</u> 3 подхода: - Отжимания в упоре лежа (девушки), ноги на высоте (юноши); - Упражнение на мышцы брюшного пресса, сидя на шинах, в парах. Развитие силовых и скоростно – силовых качеств.

16	1. Техника безопасности на уроке. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями по показателям физического состояния и частоте сердечных сокращений. 2. Построение и перестроения на месте и в движении, повороты; строевой шаг; ходьба по заданию. Разминка. Специальные прыжковые упражнения с пробеганием вперед, с приземлением на одну ногу «в шаге», на обе ноги. 3. Совершенствование техники прыжка <u>в длину способом «прогнувшись» с 65 – 67 ступней разбега (13 шагов) на дальность.</u> 4. Игра «мини – футбол». 5. <u>О.Ф.П.</u> 3 подхода: • Прыжки через шины, толкаясь двумя ногами; • Передвижение в висе по рукоходу, с подтягиванием (юноши); • Подъем прямых ног в висе. Развитие силовых и скоростно – силовых качеств.								
17	1. Техника безопасности; правила поведения; контроль самочувствия. 2. Построение в шеренгу; строевые команды, повороты на месте, в движении. Разминка. Специальные прыжковые упражнения. 3. <u>Прыжки в длину с разбега на результат (зачет). Правила соревнований.</u> <table data-bbox="596 1234 1378 1447"> <tr> <td><u>Юноши:</u></td> <td><u>Девушки:</u></td> </tr> <tr> <td>«5» - 4.40</td> <td>«5» - 3.75</td> </tr> <tr> <td>«4» - 4.10</td> <td>«4» - 3.40</td> </tr> <tr> <td>«3» - 3.60</td> <td>«3» - 3.00</td> </tr> </table> 4. Мини – футбол. 5. <u>О.Ф.П.</u> 3 подхода: • Из виса подъем в упор переворотом (юноши); • Отжимания в упоре лежа, руки на шинах (девушки). Развитие силовых и скоростно – силовых качеств.	<u>Юноши:</u>	<u>Девушки:</u>	«5» - 4.40	«5» - 3.75	«4» - 4.10	«4» - 3.40	«3» - 3.60	«3» - 3.00
<u>Юноши:</u>	<u>Девушки:</u>								
«5» - 4.40	«5» - 3.75								
«4» - 4.10	«4» - 3.40								
«3» - 3.60	«3» - 3.00								
18	1. Техника безопасности; правила поведения; контроль самочувствия. <u>Прикладное значение легкоатлетических упражнений.</u> 2. Построение в шеренгу; строевые команды, повороты на месте, в движении; перестроения. Разминка. <u>О.Ф.П.:</u> отжимания в упоре лежа (девушки: руки на высоте, юноши: ноги на высоте); упражнение на мышцы брюшного пресса в парах; прыжки через вертикальные препятствия. 3. Совершенствование <u>техники метания гранаты</u> с места, с								

	шага, с 2х шагов. 4. Игра «мини – футбол». Развитие скоростно – силовых качеств.																
19	1. Техника безопасности; контроль самочувствия. Физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. 2. Построение в шеренгу; выполнение строевых команд, поворотов, строевой шаг, перестроения. Ходьба по заданию. Разминка. <u>О.Ф.П</u> .3 подхода: • Подтягивания в висе лежа (девушки), широким хватом до затылка (юноши); • Толчком двух ног вис углом (девушки), угол в висе (юноши); • Прыжки через вертикальные препятствия. 3. Совершенствование <u>техники метания гранаты с 3х, 5и шагов разбега на дальность</u>. 4. Игра «мини – футбол». Развитие координационных и скоростно – силовых качеств.																
20	1. Техника безопасности; контроль самочувствия. 2. Построение; выполнение строевых команд, поворотов на месте, в движении; перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. Разминка: легкий бег 1 км, ОРУ в движении. • Подтягивания в висе(юноши); в висе лёжа(дев.) – зачёт. <table border="0"> <tr> <td><u>Юноши:</u></td> <td><u>Девушки:</u></td> </tr> <tr> <td>«5» - 11 раз</td> <td>«5» - 18раз</td> </tr> <tr> <td>«4» - 9 раз</td> <td>«4» - 15 раз</td> </tr> <tr> <td>«3» - 8 раз</td> <td>«3» - 10 раз</td> </tr> </table> • Упражнение на мышцы брюшного пресса за 1 минуту: <table border="0"> <tr> <td><u>Девушки:</u></td> <td><u>Юноши:</u></td> </tr> <tr> <td>«5» - 20 раз</td> <td>«5» - 25 раз</td> </tr> <tr> <td>«4» - 15 раз</td> <td>«4» - 20 раз</td> </tr> <tr> <td>«3» - 10 раз</td> <td>«3» - 15 раз</td> </tr> </table> 3. Совершенствование <u>техники метания гранаты на дальность с 5и беговых шагов</u>. 4. Игра «мини – футбол». Развитие координационных и скоростно – силовых качеств.	<u>Юноши:</u>	<u>Девушки:</u>	«5» - 11 раз	«5» - 18раз	«4» - 9 раз	«4» - 15 раз	«3» - 8 раз	«3» - 10 раз	<u>Девушки:</u>	<u>Юноши:</u>	«5» - 20 раз	«5» - 25 раз	«4» - 15 раз	«4» - 20 раз	«3» - 10 раз	«3» - 15 раз
<u>Юноши:</u>	<u>Девушки:</u>																
«5» - 11 раз	«5» - 18раз																
«4» - 9 раз	«4» - 15 раз																
«3» - 8 раз	«3» - 10 раз																
<u>Девушки:</u>	<u>Юноши:</u>																
«5» - 20 раз	«5» - 25 раз																
«4» - 15 раз	«4» - 20 раз																
«3» - 10 раз	«3» - 15 раз																
	1. Техника безопасности; контроль самочувствия. 2. Построение в шеренгу; выполнение строевых команд, поворотов. Легкий бег 1 км. ОРУ. Специальные упражнения																

21	метателя. <u>Правила соревнований по метанию гранаты.</u> <u>3. зачет по метанию гранаты с 5-и беговых шагов на результат:</u> <table> <tr> <td><u>Юноши:</u></td><td><u>Девушки:</u></td></tr> <tr> <td>«5» - 32 м</td><td>«5» - 18 м</td></tr> <tr> <td>«4» - 26 м</td><td>«4» - 13 м</td></tr> <tr> <td>«3» - 22 м</td><td>«3» - 11 м</td></tr> </table> 3. Игра «мини – футбол». Подтягивания в висе. Развитие координационных и скоростно – силовых качеств.	<u>Юноши:</u>	<u>Девушки:</u>	«5» - 32 м	«5» - 18 м	«4» - 26 м	«4» - 13 м	«3» - 22 м	«3» - 11 м
<u>Юноши:</u>	<u>Девушки:</u>								
«5» - 32 м	«5» - 18 м								
«4» - 26 м	«4» - 13 м								
«3» - 22 м	«3» - 11 м								
22	1. Техника безопасности; контроль самочувствия. Правильное дыхание. Тактика бега на длинные дистанции. 2. Разминка. Высокий старт. 3. <u>Зачет: бег 2 км (девушки), 3 км (юноши) на время:</u> <table> <tr> <td><u>Юноши:</u></td><td><u>Девушки:</u></td></tr> <tr> <td>«5» - 14.00 мин</td><td>«5» - 10.10 мин</td></tr> <tr> <td>«4» - 15.00 мин</td><td>«4» - 11.40 мин</td></tr> <tr> <td>«3» - 16.00 мин</td><td>«3» - 12.40 мин</td></tr> </table> Развитие выносливости.	<u>Юноши:</u>	<u>Девушки:</u>	«5» - 14.00 мин	«5» - 10.10 мин	«4» - 15.00 мин	«4» - 11.40 мин	«3» - 16.00 мин	«3» - 12.40 мин
<u>Юноши:</u>	<u>Девушки:</u>								
«5» - 14.00 мин	«5» - 10.10 мин								
«4» - 15.00 мин	«4» - 11.40 мин								
«3» - 16.00 мин	«3» - 12.40 мин								
23	1. Техника безопасности на уроке; контроль самочувствия. 2. Построение в шеренгу; выполнение строевых команд, поворотов; перестроения из одной шеренги, колонны в две, в четыре. Строевой шаг. Ходьба по заданию. Разминка. ОФП. 3. <u>Преодоление вертикальных, горизонтальных препятствий прыжком (подбор разбега, отталкивание).</u> 4. <u>Эстафетный бег 3х60 м .</u> 5. Игра в «мини – футбол». Развитие скоростно – силовых качеств и ловкости.								
24 - 25	1. Техника безопасности на уроке; контроль самочувствия. 2. Строевые упражнения. Разминка. ОФП. 3. <u>Преодоление вертикальных препятствий прыжком (переход через препятствие и приземление).</u> 4. <u>Совершенствование техники эстафетного бега 4 x 100м (зачет).</u> 5. Игра в «мини – футбол». Развитие скоростно – силовых качеств и ловкости.								

**Тематическое планирование курса О.Б.Ж., интегрированного с
физкультурой в 10 классе.**

Цель: формирование компетентности учащихся в области основ безопасности жизнедеятельности.

№	Тематическое планирование	Дата проведения: 1-й урок месяца.
1	Основные знания по безопасности при занятиях физической культурой и спортом.	сентябрь.
2	Правила безопасности во время соревнований и самостоятельных занятий.	октябрь.
3	Культура здорового образа жизни. Влияние образа жизни на состояние здоровья.	ноябрь.
4	Безопасность и защита человека в опасных и чрезвычайных ситуациях.	декабрь
5	Основы медицинских знаний и З.О.Ж. Первая медицинская помощь и правила её оказания.	январь
6	Вредные привычки и их влияние на здоровье. Профилактика наркомании, табакокурения и алкоголизма.	февраль.
7	Основы обороны государства. Общая физическая и строевая подготовка.	март
8	Основы военной службы. Общая физическая и строевая подготовка.	апрель
9	Практическое занятие по оказанию первой медицинской помощи.	май