

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена на основе авторской программы общего образования по физической культуре *Авторская комплексная программа физического воспитания 1-11 классы/(авт.-сост. В.И.Лях)2009..*  Соответствует Примерной государственной программе по физической культуре и Федеральному образовательному стандарту среднего общего образования по физической культуре.

Программа рассчитана на 105 часов в год в каждом классе, 3 часа в неделю согласно Учебному плану школы.

***Учебно-методическое обеспечение курса***:

Учебная программа *Авторская комплексная программа физического воспитания 1-11 классы/(авт.-сост. В.И.Лях)2009.*

Учебник *Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ под ред. В.И.Ляха – 4-е изд. М.,Просвещение, 2009.*

Дополнительная литература:

*Настольная книга учителя физической культуры/под ред. проф Л.Б. Кофмана. – М.:Физкультура и спорт, 1998*

***Цели и задачи***

На уроках физической культуры в 10 классе решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физи­ческого воспитания, которые вытекают из цели общего и сред­него образования, — содействие всестороннему развитию лич­ности на основе овладения каждым учащимся личной физичес­кой культурой.

Прежде всего, на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укреп­ления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принад­лежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и раз­носторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются зна­ния старшеклассников о закономерностях спортивной трениров­ки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства иотцовства; даются конкрет­ные представления о самостоятельных занятиях с целью улучше­ния физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

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

***В результате изучения курса физической культуры в 11 классах учащиеся должны***

***знать/уметь***

**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 структуры, содержания и направленности;
* особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

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

**Проводить:**

* самостоятельные и самодеятельные занятия физическими уп­ражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоро­вительно-корригирующей направленностью;
* контроль за индивидуальным физическим развитием и физи­ческой подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приемы страховки и самостраховки во время занятий физи­ческими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* приемы массажа и самомассажа;
* занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
* судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

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

**Определять:**

* уровни индивидуального физического развития и двигатель­ной подготовленности;
* эффективность занятий физическими упражнениями, функцио­нальное состояние организма и физическую работоспособность;
* дозировку физической нагрузки и направленность воздей­ствий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

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

**Двигательные умения, навыки и способности:**

***В метаниях на дальность*** *и* ***на меткость:*** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) **с** использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); ме­тать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м **с** 10 м(девуш­ки) и с 15—20 м (юноши).

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

***В единоборствах:*** проводить учебную схватку в одном из ви­дов единоборств (юноши).

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

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

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

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

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

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (матери­ал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спор­та), разрабатывает и определяет учитель.

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физичес­кие спо­собности | Контрольное  упражнение  (тест) | Воз­раст, лет | Уровень | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скорост­ные | Бег 30 м, с | 16  17 | 5,2 и ниже  5,1 | 5,1-4,8  5,0-4,7 | 4,4 и выше  4,3 | 6,1 и ниже  6,1 | 5,9-5,3  5,9-5,3 | 4,8 и выше  4,8 |
| 2 | Коорди­национные | Челночный бег3х10м, с | 16  17 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,0-7,7  7,9-7,5 | 7,3 и выше  7,2 | 9,7 и ниже  9,6 | 9,3-8,7  9,3-8,7 | 8,4 и выше  8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в дли­ну с места, см | 16  17 | 180 и ниже  190 | 195-210  205-220 | 230 и выше  240 | 160 и ниже  160 | 170-190  170-190. | 210 и выше  210 |
| 4 | Выносли­вость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1100 и ниже 1100 | 1300-1400 1300-1400 | 1500 и выше 1500 | 900 и ниже  900 | 1050-1200 1050-1200 | 1300 и выше  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положе­ния стоя, см | 16  17 | 5 и ниже  5 | 9-12  9-12 | 15 и выше  15 | 7 и ниже  7 | 12-14  12-14 | 20 и выше  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой пе­рекладине из виса, кол-во раз (юноши); на низкой пе­рекладине из виса лежа, кол-во раз (де­вушки) | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8-9 9-10 | 11 и выше  12 | 6 и ниже  6 | 13-15  13-15 | 18 и выше  18 |

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ) ПРИ ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| **Классы** |
| **10** |
| 1 | **Базовая часть** | **87** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21+9 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 1.6 | Элементы единоборств | - |
| 1.7 | Плавание | - |
| **2** | **Вариативная часть** | **15+3** |
| 2.1 | Спортивные игры | 12 |
| 2.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 3 |
| 2.3 | Легкая атлетика | 3 |

***Содержание курса***

**Спортивные игры (33часа)**

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

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

**Программный материал по спортивным играм**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направ­ленность | 10—класс |
| Баскетбол.  На совершенство­вание техники пе­редвижений, оста­новок, поворотов, стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |
| На совершенство­вание ловли и пе­редач мяча | Варианты ловли и передач мяча без сопротивле­ния и с сопротивлением защитника (в различных построениях) |
| На совершенство­вание техники ве­дения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| На совершенство­вание техники бросков мяча | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| На совершенство­вание техники за­щитных действий | Действия против игрока без мяча и с мячом (вы­рывание, выбивание, перехват, накрывание) |
| На совершенство­вание техники пе­ремещений, владения мячом и раз­витие кондицион­ных и координа­ционных способ­ностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На совершенство­вание тактики иг­ры | Индивидуальные, групповые и командные так­тические действия в нападении и защите |
| На овладение иг­рой и комплекс­ное развитие психомоторных спо­собностей | Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам |
| Гандбол.  На совершенство­вание техники пе­редвижений, оста­новок, поворотов, стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |
| На совершенство­вание ловли и пе­редач мяча | Варианты ловли и передач мяча без сопротив­ления и с сопротивлением защитника (в раз­личных построениях) |
| На совершенство­вание техники ве­дения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| На совершенство­вание техники бросков мяча | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| На совершенство­вание техники за­щитных действий | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват) |
| На совершенство­вание техники пе­ремещений, владе­ния мячом и раз­витие кондицион­ных и координационных способ­ностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На совершенство­вание тактики иг­ры | Индивидуальные, групповые и командные так­тические действия в нападении и защите |
| На овладение иг­рой и комплекс­ное развитие пси­хомоторных спо­собностей | Игра по упрощенным правилам ручного мяча. Игра по правилам |
| Волейбол  На совершенство­вание техники пе­редвижений, оста­новок, поворотов и стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |
| На совершенство­вание техники приема и передач мяча | Варианты техники приема и передач мяча |
| На совершенство­вание техники по­дач мяча | Варианты подач мяча |
| На совершенство­вание техники на­падающего удара | Варианты нападающего удара через сетку |
| На совершенство­вание техники за­щитных действий | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка |
| На совершенство­вание тактики иг­ры | Индивидуальные, групповые и командные так­тические действия в нападении и защите |
| На овладение иг­рой и комплекс­ное развитие пси­хомоторных спо­собностей | Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам |
| Футбол  На совершенство­вание техники пе­редвижений, оста­новок, поворотов и стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |
| На совершенство­вание техники ударов по мячу и остановок мяча | Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью |
| На совершен­ствование техни­ки ведения мяча | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника |
| На совершенство­вание техники пе­ремещений, вла­дения мячом и развитие конди­ционных и коор­динационных способностей | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| На совершенство­вание техники за­щитных действий | Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват) |
| На совершенство­вание тактики иг­ры | Индивидуальные, групповые и командные так­тические действия в нападении и защите |
| На овладение иг­рой и комплекс­ное развитие пси­хомоторных спо­собностей | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам |
| На совершенство­вание координационных способнос­тей (ориентирова­ние в прост­ранстве, быстрота перестроения двигательных дей­ствий и реакций, дифференцирова­ние силовых, про­странственных и временных пара­метров движений, способностей к согласованию и ритму) | Упражнения\* по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в за­данном ритме; комбинации из освоенных эле­ментов техники перемещений и владения мя­чом, выполняемые также в сочетании с акроба­тическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упраж­нения и эстафеты с разнообразными предмета­ми (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным |
| На развитие вы­носливости | Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин |
| На развитие ско­ростных и скоростно-силовых спо­собностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на рас­стояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочета­нии с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность |
| На знания о физи­ческой культуре | Терминология избранной спортивной игры, тех­ника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атаку­ющие и защитные тактические действия. Влия­ние игровых упражнений на развитие координа­ционных и кондиционных способностей, психи­ческие процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника без­опасности при занятиях спортивными играми |
| На овладение ор­ганизаторскими умениями | Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подго­товка мест для проведения занятий |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координаци­онных, скоростно-силовых, скоростных способ­ностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; под­вижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми |

**Гимнастика с элементами акробатики (21час)**

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

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

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

**Программный материал по гимнастике с элементами акробатики**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Основная направ­ленность | 10—класс | | | |
| Юноши | | Девушки | |
| На совершенство­вание строевых упражнений | Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четы­ре, по восемь в движении | | | |
| На совершенство­вание общеразвивающих упражне­ний без предметов | Комбинации из различных положений и движе­ний рук, ног, туловища на месте и в движении | | | |
| На совершенство­вание общеразвивающих упражне­ний с предметами | С набивными мячами (весом до 5 кг), ганте­лями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг) штангой, на тренажерах, с эспанде-рами | | | Комбинации упраж­нений с обручами, бу­лавами, лентами, ска­калкой, большими мячами |
| На освоение и совершенствование висов и упоров | Пройденный в преды­дущих классах матери­ал. Подъем в упор си­лой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем перево­ротом, подъем разги­бом до седа ноги врозь, соскок махом назад | | | Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок |
| На освоение и со­вершенствование опорных прыжков | Прыжок ноги врозь че­рез коня в длину высо­той 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.) | | | Прыжок углом с раз­бега под углом к сна­ряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) |
| На освоение и со­вершенст-вование акробатических упражнений | Длинный кувырок че­рез препятствие на вы­соте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с по­мощью. Переворот бо­ком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов | | | Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов |
| На развитие координацион-ных способностей | Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатичес­кие упражнения. Упражнения на батуте, под­кидном мостике, прыжки в глубину с вращени­ями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с ис­пользованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика | | | |
| На развитие сило­вых способностей и силовой вынос­ливости | Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с по­мощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гим­настической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражне­ния в висах и упорах, со штангой, гирей, гантеля­ми, набивными мячами | Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предме­тами, в парах | | |
| На развитие скоростно-силовыхспособностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, мета­ния набивного мяча | | | |
| На развитие гиб­кости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражне­ния с партнером, акробатические, на гимнасти­ческой стенке, с предметами | | | |
| На знания о фи­зической культуре | Основы биомеханики гимнастических упражне­ний. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики заня­тий с младшими школьниками. Техника без­опасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах | | | |
| На овладение ор­ганизатор-скими умениями | Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками | | | |
| Самостоятельные занятия | Программы тренировок с использованием гим­настических снарядов и упражнений. Самоконт­роль при занятиях гимнастическими упражнени­ями | | | |

**Легкая атлетика (30часов)**

В 10—11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на даль­нейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в прост­ранстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кон­диционных и координационных способностей. Уроки в этих клас­сах в значительной мере приобретают черты тренировки.

**Программный материал по легкой атлетике**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Основная направ­ленность | 10— класс | | |
| Юноши | Девушки | |
| На совершенство­вание техники спринтерского бега | Высокий и низкий старт до 40 м.  Стартовый разгон.  Бег на результат на 100 м.  Эстафетный бег | | |
| На совершенство­вание техники дли­тельного бега | Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин.  Бег на 3000 м | Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин.  Бег на 2000 м | |
| На совершенство­вание техники прыжка в длину с разбега | Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега | | |
| На совершенствование техники  прыжка в высоту с разбега | Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега | | |
| На совершенствование техники метания в цель и на дальность | Метание мяча 150г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) срасстояния до 20 м.  Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2X2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м.  Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходныхположений с места, с одного- четырех шагов вперед-вверх надальность и заданное расстояние. | | Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонталь­ную и вертикальную цель (1x1 м) с рассто­яния 12-14 м.  Метание гранаты 300-500 г с места надальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.  Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного- четырех  шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. |
| На развитие выносливости | Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, кру­говая тренировка | | Длительный бег до 20 мин |
| На развитие скоростно-силовых  способностей | Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., тол­кание ядра, набивных мячей, круговая трени­ровка | | |
| На развитие ско­ростных способ­ностей | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ус­корением, с максимальной скоростью, измене­нием темпа и ритма шагов | | |
| На развитие ко­ординационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местнос­ти; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на даль­ность обеими руками | | |
| На знания о фи­зической культуре | Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспе­чения легкоатлетических упражнений. Виды со­ревнований по легкой атлетике и рекорды. До­зирование нагрузки при занятиях бегом, прыж­ками и метанием. Прикладное значение легкоат-летических упражнений. Техника без­опасности при занятиях легкой атлетикой. Дов­рачебная помощь при травмах. Правила сорев­нований | | |
| На совершенство­вание организа­торских умений | Выполнение обязанностей судьи по видам лег­коатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками | | |
| Самостоятельные занятия | Тренировка в оздоровительном беге для разви­тия и совершенствования основных двигатель­ных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой | | |

**Лыжная подготовка (18часов)**

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке ос­тается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элемен­там лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с рав­номерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять ма­лоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ра­нее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого мож­но использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыж­ных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливают­ся таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

**Программный материал по лыжной подготовке**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основная направ­ленность | Классы | |
| 10 | 11 |
| На освоение тех­ники лыжных хо­дов | Переход с одновре­менных ходов на по­переменные. Преодо­ление подъемов и препятствий. Про­хождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши) | Переход с хода на ход в зависимости от ус­ловий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: рас­пределение сил, лиди­рование, обгон, фини­ширование и др. Про­хождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши) |
| На знания о фи­зической культуре | Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая по­мощь при травмах и обморожениях | |

***Учебно-тематический план:***

* Лёгкая атлетика (18 уроков)
* Спортивные игры (9 уроков)
* Гимнастика с элементами акробатики (21 урок)
* Лыжная подготовка (18 уроков)
* Спортивные игры (24 урока)
* Лёгкая атлетика (15 уроков)

***Формы промежуточного контроля***

Устный опрос, зачёт, сдача контрольных нормативов, тестирование.

***Форма итогового контроля***

Зачет.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**10 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы раздела, темы урока, виды контроля** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
|  | **Легкая атлетика (18 уроков)** |  |  |
|  | Повторный инструктаж по охране труда на рабочем месте.  Высокий и низкий старт до 40 м. |  |  |
|  | Низкий старт. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование |  |  |
|  | Бег 30 м с низкого старта. Зачёт. |  |  |
|  | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. |  |  |
|  | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. |  |  |
|  | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Зачёт. |  |  |
|  | Бегв равномерном и переменном темпе 15-20 мин. |  |  |
|  | Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. |  |  |
|  | Бег на 2000 м. Зачёт. |  |  |
|  | Метание гранаты с места на дальность. |  |  |
|  | Метание гранаты с места и с 4-5 шагов разбега на дальность. |  |  |
|  | Метание гранаты с разбега на дальность. Зачёт. |  |  |
|  | Эстафетный бег 4Х100 м. |  |  |
|  | Эстафетный бег 4Х100 м. |  |  |
|  | Эстафетный бег 4Х100 м. Зачёт. |  |  |
|  | Бросок набивного мяча 2-я руками из различныхи.п. с места. |  |  |
|  | Бросок набивного мяча 2-я руками на дальность и заданное расст. |  |  |
|  | Упр.с набивными мячами в парах. Бег в равномерном темпе. |  |  |
|  | **Спортивные игры (9 уроков)** |  |  |
|  | Инструктаж по ОТ на уроках волейбола.  Приём мяча снизу двумя руками. |  |  |
|  | Приём мяча снизу после подачи. |  |  |
|  | Приём мяча снизу, отражённого сеткой.- зачет. |  |  |
|  | Передача мяча двумя руками сверху. |  |  |
|  | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. |  |  |
|  | Передача мяча из зон 1, 5 и 6 в зону 3. –зачет. |  |  |
|  | Верхняя прямая подача. |  |  |
|  | Верхняя прямая подача. |  |  |
|  | Верхняя прямая подача. Зачёт. |  |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (21 урок)** |  |  |
|  | Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики.  Д.- сед углом. ОРУ с обручем.  М.- длинный кувырок через препятствие на высоте 90см. |  |  |
|  | Д.- сед углом. ОРУ с обручем. С/П.  М.- длинный кувырок через препятствие на высоте 90см. |  |  |
|  | Д.- сед углом. Зачёт. ОРУ с обручем.  М.- длинный кувырок через препятствие на высоте 90см. |  |  |
|  | Опорный прыжок.  М.- Прыжок ноги врозь через коня в длину высота 115-120см.  Д.-Прыжок углом с разбега под углом к снаряду конь в ширину 110 см. |  |  |
|  | Опорный прыжок  М.- Прыжок ноги врозь через коня в длину высота 115-120см.  Д.-Прыжок углом с разбега под углом к снаряду конь в ширину 110 см. в движении. |  |  |
|  | Опорный прыжок. М.- Прыжок ноги врозь через коня в длину высота 115-120см.  Д.-Прыжок углом с разбега под углом к снаряду конь в ширину 110 см. Зачёт. |  |  |
|  | ОРУ со скакалкой.  Д.- Стоя на коленях наклон назад.  М.- Стойка на руках с помощью. |  |  |
|  | Перестроение из колонны по1-у в колонну по 2-а, по 4-е, по 8-мь в движении.  Д.- Стоя на коленях наклон назад.  М.- Стойка на руках с помощью. |  |  |
|  | Д.- Стоя на коленях наклон назад.  М.- Стойка на руках с помощью.- Зачет. |  |  |
|  | ОРУ с мячом. Упражнения в висах и упорах. |  |  |
|  | ОРУ с мячом. Упражнения в висах и упорах. |  |  |
|  | ОРУ с мячом. Упражнения в висах и упорах. Зачёт. |  |  |
|  | ОРУ с гимн. палкой.  Д.- Стойка на лопатках.  М.- Кувырок назад через стойку на руках с помощью. |  |  |
|  | ОРУ с гимн. палкой.  Д.- Стойка на лопатках.  М.- Кувырок назад через стойку на руках с помощью. |  |  |
|  | ОРУ с гимн. палкой.  Д.- Стойка на лопатках.  М.- Кувырок назад через стойку на руках с помощью. – Зачет. |  |  |
|  | ОРУ с гимн. палкой  М.- Лазанье по двум канатам без помощи ног.  Д.- Равновесие на одной, кувырок вперед. |  |  |
|  | ОРУ в парах.  М.- Лазанье по двум канатам без помощи ног.  Д.- Равновесие на одной, кувырок вперед. |  |  |
|  | ОРУ в парах.  М.- Лазанье по двум канатам без помощи ног.  Д.- Равновесие на одной, кувырок вперед. |  |  |
|  | ОРУ в парах.  М.- Лазанье по двум канатам без помощи ног.  Д.- Равновесие на одной, кувырок вперед. |  |  |
|  | ОРУ в парах. Полоса препятствий. |  |  |
|  | ОРУ в парах. Прыжки со скакалкой. ОРУ в парах. |  |  |
|  | **Лыжная подготовка (18 уроков)** |  |  |
|  | Повторный инструктаж по ОТ на рабочем месте. Инструктаж по О/Т на уроках лыжной подготовки. Подбор лыж и ботинок. |  |  |
|  | Одновременный одношажный ход. |  |  |
|  | Одновременный одношажный ход. Зачёт. |  |  |
|  | Прохождение дистанции до 5-6 км. |  |  |
|  | Попеременный двухшажный ход. |  |  |
|  | Попеременный двухшажный ход. Зачёт. |  |  |
|  | Прохождение дистанции до 5-6 км. |  |  |
|  | Попеременный четырёхшажный ход. |  |  |
|  | Попеременный четырёхшажный ход. Зачёт. |  |  |
|  | Прохождение дистанции до 5-6 км. |  |  |
|  | Переход с одновременных ходов на попеременные. |  |  |
|  | Переход с одновременных ходов на попеременные. |  |  |
|  | Прохождение дистанции до 5-6 км. |  |  |
|  | Преодоление подъёмов и препятствий. |  |  |
|  | Преодоление подъёмов и препятствий. Зачёт. |  |  |
|  | Прохождение дистанции до 5-6 км. |  |  |
|  | Передвижение на лыжах 3 км. Зачёт. |  |  |
|  | Подвижные игры на лыжах. |  |  |
|  | **Спортивные игры (12 урока)** |  |  |
|  | Инструктаж по ОТ на уроках волейбола.  Приём и передачи мяча сверху и снизу. |  |  |
|  | Приём и передачи мяча сверху и снизу. |  |  |
|  | Приём и передачи мяча сверху и снизу. Зачёт. |  |  |
|  | Нижняя прямая подача. |  |  |
|  | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. |  |  |
|  | Нижняя прямая подача. Зачёт. |  |  |
|  | Нападающий удар. |  |  |
|  | Нападающий удар в парах и тройках, с переводом. |  |  |
|  | Нападающий удар. Зачёт. |  |  |
|  | Тактические действия игроков в защите и нападении. |  |  |
|  | Тактические действия игроков в защите и нападении. |  |  |
|  | Игра учебная в волейбол. |  |  |
|  | **Спортивные игры (12 урока)** |  |  |
|  | Инструктаж по ОТ на уроках баскетбола. Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |  |  |
|  | ОРУ в парах. Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |  |  |
|  | ОРУ в парах. Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. – Зачет. |  |  |
|  | ОРУ с мячами. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |  |  |
|  | ОРУ с мячами. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.- Зачет. |  |  |
|  | ОРУ с гимнастической скакалкой. Действие против игрока без мяча и с мячом ( вырывание, выбивание, перехват, накрывание) |  |  |
|  | ОРУ с гимнастической скакалкой. Действие против игрока без мяча и с мячом ( вырывание, выбивание, перехват, накрывание)- Зачет. |  |  |
|  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. |  |  |
|  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. |  |  |
|  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.- Зачет. |  |  |
|  | Игры по упрощенным правилам баскетбола.  Игры по правилам. |  |  |
|  | Игры по упрощенным правилам баскетбола.  Игры по правилам. |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика (15 урока)** |  |  |
|  | Инструктаж по ОТ на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт до 40 м. Эстафетный бег. |  |  |
|  | Высокий и низкий старт до 40 м. Бег 100 м. Зачёт. |  |  |
|  | ОРУ без предметов. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. |  |  |
|  | ОРУ без предметов. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. |  |  |
|  | ОРУ без предметов. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.- Зачет. |  |  |
|  | ОРУ без предметов. Метание мяча 150г. с 4-5 бросковых шагов полного разбега, на дальность коридор 10м. |  |  |
|  | ОРУ без предметов. Метание мяча 150г. с 4-5 бросковых шагов полного разбега, на дальность коридор 10м. |  |  |
|  | ОРУ без предметов. Метание мяча 150г. с 4-5 бросковых шагов полного разбега, на дальность коридор 10м. – Зачет. |  |  |
|  | Броски набивного мяча 2-3кг. двумя руками из различных исходных положений. Челночный бег 3 х10м. |  |  |
|  | Броски набивного мяча 2-3кг. двумя руками из различных исходных положений. Челночный бег 3 х10м. |  |  |
|  | Броски набивного мяча 2-3кг. двумя руками из различных исходных положений. Челночный бег 3 х10м. –Зачет. |  |  |
|  | Бег в равномерном и переменном темпе (М.-20-25мин) (Д.- 15-20мин) |  |  |
|  | Прыжки и многоскоки. Старт из различных исходных положений |  |  |
|  | Бег с преодоление препятствий на местности. |  |  |
|  | Эстафеты. |  |  |
|  | Итого | 105 уроков |  |

***Список литературы:***

1. Авторская комплексная программа физического воспитания 1-11 классы/(авт.-сост. В.И.Лях)

2.Стандарт основного общего образования по физической культуре.

3.Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2013-14 учебный год (с изменениями).

4. Настольная книга учителя физической культуры/под ред. проф Л.Б. Кофмана. – М.:Физкультура и спорт, 1998