

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Красненская средняя общеобразовательная школа
имени М.И. Светличной»

«Рассмотрено»
на заседании МО
Протокол № от
« 23 » июня 2015 г

«Согласовано»
Заместитель директора
МОУ «Красненская сош
имени М.И. Светличной»
« 20 » июня 2015 г

«Рассмотрено»
На заседании педагогического
совета
Протокол №1 от
31 августа 2015 г

«Утверждаю»
Директор МОУ
«Красненская сош
имени М.И.
Светличной»
И.Б. Антипенко
Приказ № от
«31» августа 2015г

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
на уровень среднего общего образования

Составитель: учитель Матвеева Е.П.

КРАСНОЕ
2015

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (**авторы:** доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва «Просвещение», 2012.) из расчёта **трёх часов** в неделю на **34 учебных недель (102 учебных часов)**.

Программа разработана в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта и региональными нормативными документами (**Приказ департамента образования, культуры и молодежной политики Белгородской области от 23 апреля 2012 г. №1380 «Об утверждении базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Белгородской области, реализующих программы общего образования»;** инструктивно-методическое письмо «О преподавании физической культуры в 2013-2014 учебном году).

Программа включает разделы: пояснительную записку; требования к уровню подготовленности учащихся; календарно-тематическое планирование, содержание программы учебного предмета, формы и средства контроля, перечень учебно-методических средств обучения. Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Задачи физического воспитания обучающихся 10-11 класса направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Особенностью урочных занятий в **10-11 классе** является совершенствование базовых двигательных действий, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, и спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол), единоборства, лыжная подготовка.

Особенностью раздела «календарно-тематическое планирование» является включение в каждый урок подвижных, спортивных игр и соревновательно-игровых упражнений.

Вариативная часть программного материала спланировано на основе спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол) и лыжной подготовки. В **10 классе** учащиеся должны овладеть навыками одной из спортивных игр.

Учебный курс представлен учебно-методическим комплектом: программа учебник, методическое пособие, дидактические материалы, составленные авторской группой: **В.И. Лях и А.А. Зданевич**.

Линия учебно-методических комплектов под редакцией **В.И. Лях и А.А. Зданевич** способствуют в первую очередь обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам, развитию двигательных способностей. Учебники написаны в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1 – 11 классов».

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности в зависимости от возраста и пола. По прохождении разделов программы проводится контрольный урок. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занимаются в щадящем режиме по упрощенной форме со сниженными физическими нагрузками.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся 10 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

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

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

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

Проводить:

самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приемы страховки и 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.

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

Годовой план-график прохождения программного материала

		Кол-во в год	1 Четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
		34	9	7	10	9
		Часов (уроков)	Количество часов(уроков) в четверть			
		102	24 час.	24час.	30 час.	24 час.
1	Базовая часть	87	21	18	30	18
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
	Спортивные игры	21	9	-	9	3
	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	18	-	-
	Легкая атлетика	21	12	-	-	9
	Лыжная подготовка	18			18	-
	Элементы единоборств	9			3	6
2	Вариативная часть	18	6	3		9
	Спортивные игры		6			9
	Лыжная подготовка			3		

	Всего часов	102	24	24	30	24
--	--------------------	------------	-----------	-----------	-----------	-----------

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Часы учебного времени
	Лёгкая атлетика	21
1.	Спортивные игры (Волейбол, баскетбол)	21
2.	Гимнастика	18
3.	Лыжная подготовка	18
4.	Единоборства	9

Пояснительная записка

Календарно – тематическое планирование составлено на основе рабочей программы по предмету «Физическая культура» на уровень среднего общего образования, рассчитанной на 102 часа (3 часа в неделю). В связи с совпадением уроков с праздничными днями в календарно – тематическом планировании предусмотрено уплотнение учебного материала №52-53; 55 -56; 58-59; 101-102 без ущерба для выполнения содержания программы за счёт сокращения часов.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 «А» класс

№ уро ка	Разделы программы/ Тема урока	Дата		Содержание	Домашнее задание
		План	Факт		
1	2	3		4	8
1	Лёгкая атлетика Беседа по охране труда на занятиях физической культуры Основы теоретических знаний	2.09		Вводный инструктаж по охране труда по лёгкой атлетике, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры Понятие о физической культуре личности	Охрана труда на занятиях по лёгкой атлетике Учебник стр12
2	Лёгкая атлетика. На совершенствование техники спринтерского бега	5.09		Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Сдача нормативов по уровню физической подготовленности	Техника бега.стр 105
3	Лёгкая атлетика Урок-соревнование	7.09		Соревнование с элементами лёгкой атлетики На совершенствование Техники спринтерского бега Сдача нормативов по уровню физической подготовленности	

4	Лёгкая атлетика На совершенствование техники	9.09		Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м (юноши) Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м (девушки)	Техника спринтерского бега Стр 105
5	Лёгкая атлетика На совершенствование техники длительного бега	12.09		Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м (юноши) Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м (девушки)	Равномерный бег 3м.
6	Лёгкая атлетика Урок-соревнование	14.09		Соревнование с элементами лёгкой атлетики Сдача нормативов по уровню физической подготовленности	
7	Лёгкая атлетика На совершенствование техники прыжка в длину	16.09		Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега Упражнения на развитие прыгучести	Упражнения на развитие прыгучести
8	Лёгкая атлетика На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	19.09		Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега Упражнения на развитие прыгучести	Техника прыжка в длину стр 108
9	Лёгкая атлетика Урок-Соревнование	21.09		Соревнование с элементами лёгкой атлетики Сдача нормативов по уровню физической подготовленности	

10	Лёгкая атлетика На совершенствование техники метания мяча в цель и на дальность	23.09		Метание мяча 150 гр.с 4-5 бросковых шагов на дальность и в горизонтальную цель	Техника метания.стр111-113
11	Лёгкая атлетика На совершенствование техники метания мяча в цель и на дальн.	26.09		Метание мяча 150 гр.с 4-5 бросковых шагов на дальность и в горизонтальную цель	Техника метания в цель и на дальность. стр111-113
12	Лёгкая атлетика Урок-соревнование	28.09		Соревнование по определению уровня физической подготовленности	
13	Спортивные игры (Волейбол) Техника перемещений	30.09		На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Правила волейбола
14	Спортивные игры Определение уровня ОФК (выносливость)	3.10		На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Техника передвижений. Стр 55

15	Спортивные игры Урок-соревнование	5.10		Соревнование по определению уровня физической подготовленности	
16	Спортивные игры Изучение техники игры	7.10		Совершенствование техники приема и передач мяча Развитие скоростных способностей	Техника приёма и передач.
17	Спортивные игры Изучение техники игры	10.10		Совершенствование техники ударов по мячу. Нападающий удар Развитие скоростных способностей	Техника ударов по мячу стр 74-75
18	Спортивные игры Урок-соревнование	12.10		Соревнование с элементами волейбола	
19	Спортивные игры Изучение техники игры Баскетбол	14.10		Совершенствование техники ведения по мяча. Применение бросков в учебно-	Упражнение на развитие прыгучести.
20	Спортивные игры. Изучение техники игры	17.10		Совершенствование техники бросков. Развитие координационных способностей	Повторить правила баскетбола.

21	Спортивные игры Урок-соревнование	19.10		Соревнование по баскетболу	
22	Спортивные игры Изучение техники игры	21.10		Совершенствование техники освоенных элементов игры. Прием и передачи мяча. Упражнения с набивными мячами. На развитие скоростно-силовых способностей	Техника передвижений. Стр 56-57
23	Спортивные игры Изучение тактики игры	24.10		На совершенствование тактики игры. На развитие скоростно-силовых способностей	Техника стоек, передач
24	Спортивные игры Урок-соревнование	26.10		Соревнование с элементами баскетбола	
25	Спортивные игры Изучение техники игры	28.10		Совершенствование техники ударов по мячу, подачи. Прием и передачи мяча. Упражнения с набивными мячами. На развитие скоростно-силовых способностей Учёт теоретических занятий по разделу	Упражнение на развитие ловкости.
26	Спортивные игры Изучение техники игры	9.11		Совершенствование техники ударов по мячу, подачи. Прием и передачи мяча. Упражнения с набивными мячами. На развитие скоростно-силовых способностей	Приёмы мяча в волейболе

27	Спортивные игры Урок-соревнование	11.10		Соревнование с элементами волейбола Игра по упрощённым правилам мини-волейбола	
28	Беседа по охране труда на уроках гимнастики. Изучение техники акробатических элементов	14.11		Стойка на лопатках – девушки Длинный кувырок – юноши Развитие силовых способностей. Развитие координации	Охрана труда на уроках гимнастики. стр 91 учебник
29	Гимнастика Изучение техники акробатических элементов	16.11		Кувырок назад Комплекс силовых упражнений Серия кувырков Развитие силовых способностей. Развитие координации	Техника акробатических элементов, стр 99 – 101
30	Гимнастика Урок - соревнование	18.11		Спортивный праздник с элементами комплекса ГТО	
31	Гимнастика Изучение техники акробатических элементов	21.11		Стойка на голове и руках с помощью– юноши Стойка на лопатках руки вдоль мата – девушки Прыжок вверх прогнувшись Развитие гибкости	Техника акробатических элементов стр 99 – 101
32	Гимнастика Изучение техники акробатических элементов	23.11		Стойка на голове и руках с помощью– юноши Стойка на лопатках руки вдоль мата – девушки Прыжок вверх прогнувшись Развитие гибкости	Стойка на лопатках руки вдоль мата. стр 99 – 101

33	Гимнастика Урок - соревнование	25.11		Спортивный праздник с элементами гимнастики	
34	Гимнастика Изучение акробатической комбинации	28.11		Акробатическая комбинация: Равновесие на правой(левой ноге, руки в стороны (ласточка) Кувырок вперед в упор присев, поворот кругом, кувырок назад, прыжок вверх прогнувшись.	Равновесие на правой (левой)ноге, руки в стороны (ласточка).
35	Гимнастика Изучение акробатической комбинации	30.11		Акробатическая комбинация: Равновесие на правой(левой), руки в стороны (ласточка) Кувырок вперед в упор присев, поворот кругом, кувырок назад, прыжок вверх прогнувшись	Равновесие на правой(левой), руки в стороны (ласточка).
36	Гимнастика Урок - соревнование	2.12		Спортивный праздник с элементами гимнастики	
37	Гимнастика Изучение техники опорного прыжка	5.12		Опорный прыжок: Разбег на носках с наскоком на мостик Наскок на козла в упор присев с небольшого разбега, прыжок вверх прогнувшись.	Упражнение на развитие гибкости. Стр 98-99
38	Гимнастика Изучение техники опорного прыжка	7.12		Опорный прыжок: Разбег на носках с наскоком на мостик Наскок на козла в упор присев с небольшого разбега, прыжок вверх прогнувшись	Техника опорного прыжка. Стр 98-99

39	Гимнастика Урок - соревнование	9.12		Гимнастические эстафеты с элементами акробатики	
40	Гимнастика Изучение техники опорного прыжка	12.12		Опорный прыжок с небольшого разбега (козел в длину) Развитие координации Развитие прыгучести	Техника опорного прыжка. Стр 98-99
41	Гимнастика Изучение комбинации на брусьях	14.12		Брусья: Махи в упоре на брусьях, сед ноги врозь- юноши Размахивания в висе на верхней жерди, вис лежа – девушки Развитие силовых способностей	Упражнение на развитие мышц рук. Стр 94-95
42	Гимнастика Урок - соревнование	16.12		Изучение комбинации на брусьях. Соревнования по опорному прыжку	
43	Гимнастика Изучение комбинации на брусьях	19.12		Комбинация на брусьях: Стойка на плечах, кувырок вперед ноги врозь, мах вперед, мах назад, соскок махом вперед – юноши Размахивания в висе стоя, мах с наскоком на нижнюю жердь, вис лежа, перемахом правой оборот в упор на верхней жерди, спад в вис лежа, сед рука в сторону, соскок углом – девушки	Упражнение на развитие гибкости.

44	Гимнастика Рубежный контроль теоретических знаний Закрепление техники опорного прыжка	21.12		Развитие физических качеств. Контроль теоретических знаний. Опорный прыжок: Разбег на носках с наскоком на мостик Наскок на козла в упор присев с небольшого разбега, прыжок вверх прогнувшись.	Упражнение на развитие мышц ног. Стр- 97-98
45	Гимнастика. Рубежный контроль УФП Урок - соревнование	23.12		Контроль уровня физической подготовленности. Оценка техники опорного прыжка Соревнования с элементами акробатики.	
46	Лыжная подготовка. Беседа по охране труда на занятиях лыжным спортом	26.12		Основы знаний. Правила проведения самостоятельных занятий. Беседа по охране труда на занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции	Охрана труда на занятиях лыжным спортом.стр 116
47	Лыжная подготовка Изучение техники лыжных ходов	28.12		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Развитие выносливости	Охрана труда на занятиях лыжным спортом.стр 116
48	Лыжная подготовка Урок - соревнование	30.12		Спортивный праздник «Школьная лыжня»	

49	Лыжная подготовка Изучение техники лыжных ходов	16.01		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий	Первая помощь при травмах и обморожениях.
50	Лыжная подготовка Изучение техники лыжных ходов	18.01		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Развитие выносливости.	Одновременный ход . стр120-121 учебни
51	Лыжная подготовка Урок - соревнование	21.01		Спортивный праздник «Школьная лыжня»	
52	Лыжная подготовка Изучение техники лыжных ходов	23.01		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Развитие выносливости	Попеременный ход.
53	Лыжная подготовка Изучение техники лыжных ходов	23.01		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Развитие выносливости	Попеременный ход.
54	Лыжная подготовка Урок - соревнование	26.01		Лыжные гонки. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	

55	Лыжная подготовка Изучение техники лыжных ходов	28.01		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	Попеременный ход стр121
56	Лыжная подготовка Изучение техники лыжных ходов	28.01		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	Попеременный ход стр121
57	Лыжная подготовка Урок - соревнование	30.01		Лыжные гонки. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	
58-59	Лыжная подготовка Изучение техники лыжных ходов	1.02		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	
59	Лыжная подготовка Изучение техники лыжных ходов	3.02		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	
60	Лыжная подготовка Урок - соревнование	6.02		Спортивный праздник «Олимпийская лыжня»	

61	Лыжная подготовка Изучение тактики в лыжных гонках	8.02		Основы знаний. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Совершенствование тактико-технической подготовки. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	
62	Лыжная подготовка Изучение тактики в лыжных гонках	10.02		Основы знаний. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Совершенствование тактико-технической подготовки. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	
63	Лыжная подготовка Урок - соревнование	13.02		Лыжные эстафеты	
64	Лыжная подготовка Изучение техники лыжных ходов	15.02		Попеременный двухшажный ход Способы спусков и торможений. Развитие выносливости	Способы спусков и торможений.
65	Лыжная подготовка Изучение техники	17.02		Одновременные лыжные ходы (одношажный, бесшажный) Способы поворотов и переходов с хода на ход Развитие выносливости	Одновременные лыжные ходы (одношажный, бесшажный)
66	Лыжная подготовка Урок - соревнование	20.02		Соревнования в лыжном спринте.	

67	Спортивные игры (Баскетбол) Изучение техники игры	24.02		Беседа по охране труда на занятиях по спортивным играм. Прием и передачи мяча от груди. Броски со средней дистанции Развитие точности движений Развитие быстроты	Охране труда на занятиях по спортивным играм
68	Спортивные игры Баскетбол Изучение техники игры	27.02		Штрафные броски Ведение мяча змейкой Передачи мяча от плеча Развитие точности движений Развитие быстроты	Правила игры в баскетбол.
69	Спортивные игры Урок - соревнование	29.02		Эстафеты с элементами баскетбола -передачи капитану -ведение на скорость -ведение с броском по кольцу	
70	Спортивные игры Баскетбол Изучение техники игры	2.03		Броски с двух шагов после ведения Передачи с отскоком от пола Ведение на скорость Развитие прыгучести, быстроты, точности движений	Изучение техники Стр 57-60.
71	Спортивные игры Баскетбол Изучение техники игры	5.03		Броски с двух шагов после ведения Передачи с отскоком от пола Ведение на скорость Развитие прыгучести, быстроты, точности движений	Изучение техники игры. Стр 55-60
72	Спортивные игры Урок - соревнование	7.03		Соревнования с элементами баскетбола	

73	Спортивные игры Баскетбол Изучение техники игры	12.03		Штрафные броски Ведение мяча змейкой Передачи мяча от плеча Развитие точности движений Развитие быстроты	Упражнение на развитие прыгучести.
74	Спортивные игры Баскетбол Изучение техники игры	14.03		Прием и передачи мяча от груди. Броски со средней дистанции Развитие точности движений Развитие быстроты	Изучение техники игры.
75	Спортивные игры Урок - соревнование	16.03		Соревнования с элементами баскетбола	
76	Единоборства Виды самостраховок	19.03		Закрепление всех видов самостраховок	Виды самостраховок. стр136-139учебник
77	Единоборства Изучение техники защиты	21.03		Защитные действия от ударов блокировкой, освобождение от захватов	Изучение техники защиты. стр136-139учебник
78	Единоборства Урок - соревнование	23.03		Соревнования по определению уровня физической подготовленности	
79	Единоборства Техника нападения	26.03		Изучение техники ударов руками,руками Развитие силы	Техника нападения. стр136-139учебник
80	Единоборства Техника нападения	4.04		Изучение техники ударов ногами,руками Развитие силы	Техника нападения. стр136-139учебник

81	Единоборства Урок - соревнование	23.03		Спортивный праздник «Не перевелись ещё на Руси богатыри»	
82	Единоборства Самооборона	6.04.		Действия самозащиты без оружия Развитие координации	Самооборона стр136-139учебник
83	Единоборства Самооборона	9.04		Действия самозащиты без оружия Развитие координации	Упражнение на развитие координации.
84	Единоборства Урок - соревнование	11.04		Соревнования по борьбе на руках (армрестлинг). Учёт теоретических знаний по разделу	
85	Лёгкая атлетика. Беседа по охране труда на уроках по лёгкой атлетике Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	13.04		Беседа по охране труда на уроках по лёгкой атлетике Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега Совершенствование прыжковых упражнений, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением	Охрана труда на уроках по лёгкой атлетике . Техника прыжка в высоту стр 109
86	Лёгкая атлетика Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	16.04		Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега Совершенствование прыжковых упражнений, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением	Упражнение на развитие прыгучести.
87	Лёгкая атлетика Урок - соревнование	18.04		Соревнование с элементами лёгкой атлетики на основе комплекса ГТО	

88	Лёгкая атлетика Совершенствование техники метания гранаты	20.04		Метание гранаты 700 г (300—500 г) с места, с колена, лежа	техники метания гранаты.
89	Лёгкая атлетика Совершенствование техники метания гранаты	23.04		Метание гранаты 700 г (300—500 г) с места, с колена, лежа	техники метания гранаты
90	Лёгкая атлетика Урок -соревнование	25.04		Соревнования элементами лёгкой атлетики	
91	Легкая атлетика На совершенствование техники метания гранаты Учетный урок по разделу «Лёгкая атлетика»	27.07		Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	Техника метания гранаты.стр112 учебник
92	Легкая атлетика На совершенствование техники спринтерского бега	30.04		Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.	Особенности стартового разгона.

93	Лёгкая атлетика Урок -соревнование	4.05		Соревнования элементами лёгкой атлетики	
94	Спортивные игры На совершенствование техники	7.05		Комбинации из освоенных элементов техники	Жесты судьи в волейболе
95	Спортивные игры (волейбол) На совершенствование техники	11.05		Передача мяча сверху двумя руками (вдоль сетки и через сетку).	Техника игры.
96	Спортивные игры Урок - соревнование	14.05		Соревнования с элементами волейбола	
97	Спортивные игры На совершенствование техники	16.05		Атакующие удары.	Упражнение на развитие прыгучести.
98	Спортивные игры На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и	18.05		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Рубежный контроль теоретических знаний (тестовый) Волейбол	Судейство игры в волейбол.

	координационные способности				
99	Спортивные игры. Рубежный контроль УФП Урок - соревнование	21.05		Рубежный контроль УФП Соревнования на основе спортивных игр (2 – сторонняя игра)	
100	Спортивные игры Рубежный контроль теоретических знаний Волейбол. Изучение техники и тактики игры	23.05		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Упражнение на развитие выносливости.
101	Спортивные игры Волейбол. Закрепление техники и тактики игры	25.05		Нижняя подача мяча. Волейбол. . Соревнования на основе спортивных игр (2 – сторонняя игра)	Судейство в волейболе.
102	Волейбол. Закрепление техники и тактики игры	25.05		Нижняя подача мяча. Волейбол. Соревнования на основе спортивных игр (2 – сторонняя игра)	

Пояснительная записка

Календарно – тематическое планирование составлено на основе рабочей программы по предмету «Физическая культура» на уровень среднего общего образования, рассчитанной на 102 часа (3 часа в неделю). В связи с совпадением уроков с праздничными днями в календарно – тематическом планировании предусмотрено уплотнение учебного материала №52-53; 55 -56; 58-59 без ущерба для выполнения содержания программы за счёт сокращения часов.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10»А» класс

№ уро ка	Разделы программы/ Тема урока	Дата		Содержание	Домашнее задание
		План	Факт		
1	2	3		4	8
1	Лёгкая атлетика Беседа по охране труда на занятиях физической культуры Основы теоретических знаний	2.09		Беседа по охране труда на занятиях лёгкой атлетикой. Специальные беговые упражнения Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.	Охрана труда на занятиях по лёгкой атлетике Учебник стр12

2	Лёгкая атлетика. На совершенствование техники спринтерского бега	3.09		Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 метров Сдача нормативов по уровню физической подготовленности	Техника бега. Стр 105-106
3	Лёгкая атлетика Урок-соревнование	7.09		Соревнование с элементами лёгкой атлетики На совершенствование техники спринтерского бега Сдача нормативов по уровню физической подготовленности	
4	Лёгкая атлетика На совершенствование техники	9.09		Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м (юноши) Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м (девушки). Развитие выносливости	Техника спринтерского бега стр 105-106
5	Лёгкая атлетика На совершенствование техники длительного бега	10.09		Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м (юноши) Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м (девушки). Развитие скоростно – силовых качеств	Равномерный бег 3м.
6	Лёгкая атлетика Урок-соревнование	14.09		Соревнование с элементами лёгкой атлетики Сдача нормативов по уровню физической подготовленности	
7	Лёгкая атлетика На совершенствование техники прыжка в длину	16.09		Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения Упражнения на развитие прыгучести	Упражнения на развитие прыгучести
8					

8	Лёгкая атлетика На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	17.09		Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега Упражнения на развитие прыгучести	Техника прыжка в длину
9	Лёгкая атлетика Урок-Соревнование	21.09		Соревнование с элементами лёгкой атлетики Сдача нормативов по уровню физической подготовленности	
10	Лёгкая атлетика На совершенствование техники метания мяча в цель и на дальность	23.09		Метание мяча 150 гр.с 4-5 бросковых шагов на дальность и в горизонтальную цель	Техника метания.
11	Лёгкая атлетика На совершенствование техники метания мяча в цель и на дальн.	24.09		Метание мяча 150 гр.с 4-5 бросковых шагов на дальность и в горизонтальную цель	Техника метания в цель и на дальность.
12	Лёгкая атлетика Урок-соревнование	28.09		Соревнование по определению уровня физической подготовленности	

13	Спортивные игры (Волейбол) Техника перемещений	30.09		На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Правила волейбола
14	Спортивные игры Определение уровня ОФК (выносливость)	1.10		На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	Техника передвижений.
15	Спортивные игры Урок-соревнование	5.10		Соревнование по определению уровня физической подготовленности	
16	Спортивные игры Изучение техники игры	7.10		Совершенствование техники приема и передач мяча Развитие скоростных способностей	Техника приёма и передач.
17	Спортивные игры Изучение техники игры	8.10		Совершенствование техники ударов по мячу. Нападающий удар Развитие скоростных способностей	Техника ударов по мячу.
18	Спортивные игры Урок-соревнование	12.10		Соревнование с элементами волейбола	

19	Спортивные игры Изучение техники игры Баскетбол	14.10		Совершенствование техники ведения по мяча. Применение бросков в учебно-	Упражнение на развитие прыгучести.
20	Спортивные игры. Изучение техники игры	15.10		Совершенствование техники бросков. Развитие координационных способностей	Повторить правила баскетбола.
21	Спортивные игры Урок-соревнование	19.10		Соревнование по баскетболу	
22	Спортивные игры Изучение техники игры	21.10		Совершенствование техники ударов по мячу, подачи. Прием и передачи мяча. Упражнения с набивными мячами. На развитие скоростно-силовых способностей	Техника подачи в волейболе.
23	Спортивные игры Изучение тактики игры	22.10		На совершенствование тактики игры. На развитие скоростно-силовых способностей	Техника приёма и подачи в волейболе
24	Спортивные игры Урок-соревнование	26.10		Соревнование с элементами волейбола	

25	Спортивные игры Изучение техники игры	28.10		Совершенствование техники ударов по мячу, подачи. Прием и передачи мяча. Упражнения с набивными мячами. На развитие скоростно-силовых способностей	Упражнение на развитие ловкости.
26	Спортивные игры	29.10		Упражнения с набивными мячами. На развитие скоростно-силовых способностей. Учёт теоретических знаний по разделу.	Приёмы мяча в волейболе
27	Спортивные игры Урок-соревнование	9.11		Соревнование с элементами волейбола Игра по упрощённым правилам мини-волейбола	
28	Беседа по охране труда на уроках гимнастики. Изучение техники акробатических элементов	11.11		Стойка на лопатках – девушки Длинный кувырок – юноши Развитие силовых способностей. Развитие координации	Охрана труда на уроках гимнастики.
29	Гимнастика Изучение техники акробатических элементов	12.11		Кувырок назад Комплекс силовых упражнений Серия кувырков Развитие силовых способностей. Развитие координации	Техника акробатических элементов

30	Гимнастика Урок - соревнование	16.11		Спортивный праздник с элементами комплекса ГТО	
31	Гимнастика Изучение техники акробатических элементов	18.11		Стойка на голове и руках с помощью– юноши Стойка на лопатках руки вдоль мата – девушки Прыжок вверх прогнувшись Развитие гибкости	Техника акробатических элементов
32	Гимнастика Изучение техники акробатических элементов	19.11		Стойка на голове и руках с помощью– юноши Стойка на лопатках руки вдоль мата – девушки Прыжок вверх прогнувшись Развитие гибкости	Стойка на лопатках руки вдоль мата.
33	Гимнастика Урок - соревнование	23.11		Спортивный праздник с элементами гимнастики	
34	Гимнастика Изучение акробатической комбинации	25.11		Акробатическая комбинация: Равновесие на правой(левой ноге, руки в стороны (ласточка) Кувырок вперед в упор присев, поворот кругом, кувырок назад, прыжок вверх прогнувшись.	Равновесие на правой (левой)ноге, руки в стороны (ласточка).
35	Гимнастика Изучение акробатической комбинации	26.11		Акробатическая комбинация: Равновесие на правой(левой), руки в стороны (ласточка) Кувырок вперед в упор присев, поворот кругом, кувырок назад, прыжок вверх прогнувшись	Равновесие на правой(левой), руки в стороны (ласточка).
36	Гимнастика Урок - соревнование	30.11		Спортивный праздник с элементами гимнастики	

37	Гимнастика Изучение техники опорного прыжка	2.12		Опорный прыжок: Разбег на носках с наскоком на мостик Наскок на козла в упор присев с небольшого разбега, прыжок вверх прогнувшись.	Упражнение на развитие гибкости.
38	Гимнастика Изучение техники опорного прыжка	3.12		Опорный прыжок: Разбег на носках с наскоком на мостик Наскок на козла в упор присев с небольшого разбега, прыжок вверх прогнувшись	Техника опорного прыжка.
39	Гимнастика Урок - соревнование	7.12		Гимнастические эстафеты с элементами акробатики	
40	Гимнастика Изучение техники опорного прыжка	9.12		Опорный прыжок с небольшого разбега (козел в длину) Развитие координации Развитие прыгучести	Техника опорного прыжка.
41	Гимнастика Изучение комбинации на брусьях	10.12		Брусья: Махи в упоре на брусьях, сед ноги врозь- юноши Размахивания в висе на верхней жерди, вис лежа – девушки Развитие силовых способностей	Упражнение на развитие мышц рук.

42	Гимнастика Урок - соревнование	14.12		Соревнования по опорному прыжку. Оценка техники	
43	Гимнастика Изучение комбинации на брусьях	17.12		Комбинация на брусьях: Стойка на плечах, кувырок вперед ноги врозь, мах вперед, мах назад, соскок махом вперед – юноши Размахивания в висе стоя, мах с наскоком на нижнюю жердь, вис лежа, перемахом правой оборот в упор на верхней жерди, спад в вис лежа, сед рука в сторону, соскок углом – девушки	Упражнение на развитие гибкости.
44	Гимнастика Изучение комбинации на брусьях	21.12		Комбинация на брусьях: Стойка на плечах, кувырок вперед ноги врозь, мах вперед, мах назад, соскок махом вперед – юноши Размахивания в висе стоя, мах с наскоком на нижнюю жердь, вис лежа, перемахом правой оборот в упор на верхней жерди, спад в вис лежа, сед рука в сторону, соскок углом – девушки	Упражнение на развитие мышц ног.
45	Гимнастика Урок - соревнование	23.12		Соревнования с элементами акробатики. Учёт теоретических знаний по разделу	

46	Гимнастика. Закрепление комбинации на брусьях Рубежный контроль теоретических знаний	24.12		Рубежный контроль теоретических знаний (тестовый) Стойка на плечах, кувырок вперед ноги врозь, мах вперед, мах назад, соскок махом вперед – юноши Размахивания в висе стоя, мах с наскоком на нижнюю жердь, вис лежа, перемахом правой оборот в упор на верхней жерди, спад в вис лежа, сед рука в сторону, соскок углом – девушки	
47	Гимнастика Рубежный контроль УФП	28.12		Рубежный контроль уровня физической подготовленности	
48	Гимнастика Урок - соревнование	30.12		Проведение самостоятельных занятий. Эстафеты.	
49	Лыжная подготовка Техника безопасности на занятиях лыжным спортом	14.01		Основы знаний. Правила проведения самостоятельных занятий. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и	Первая помощь при травмах и обморожениях.
50	Лыжная подготовка Изучение техники лыжных ходов	18.01		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Развитие выносливости	Одновременный ход .
51	Лыжная подготовка Урок -	20.01		Спортивный праздник «Школьная лыжня»	

	соревнование				
52 - 53	Лыжная подготовка Изучение техники лыжных ходов	21.01		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Развитие выносливости	Попеременный ход.
54	Лыжная подготовка Урок - соревнование	25.01		Лыжные гонки. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	

55-56	Лыжная подготовка Изучение техники лыжных ходов	27.01		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	Попеременный Ход
57	Лыжная подготовка Урок - соревнование	28.01		Лыжные гонки. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	
58-59	Лыжная подготовка Изучение техники лыжных ходов	1.02		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	Техника лыжных ходов.
60	Лыжная подготовка Урок - соревнование	3.02		Спортивный праздник «Олимпийская лыжня»	
61-62	Лыжная подготовка Изучение тактики в лыжных гонках	4.02		Основы знаний. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Совершенствование тактико-технической подготовки. Преодоление дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	Тактика в лыжных гонках
63	Лыжная подготовка Урок - соревнование	8.02		Лыжные эстафеты	

64	Лыжная подготовка Изучение техники лыжных ходов	10.02		Попеременный двухшажный ход Способы спусков и торможений. Развитие выносливости	Способы спусков и торможений.
65	Лыжная подготовка Изучение техники	11.02		Одновременные лыжные ходы (одношажный, бесшажный) Способы поворотов и переходов с хода на ход Развитие выносливости	Одновременные лыжные ходы (одношажный, бесшажный)
66	Лыжная подготовка Урок - соревнование	15.02		Соревнования в лыжном спринте.	
67	Спортивные игры (Баскетбол) Изучение техники игры	17.02		Беседа по охране труда на занятиях по спортивным играм. Прием и передачи мяча от груди. Броски со средней дистанции Развитие точности движений Развитие быстроты	Охране труда на занятиях по спортивным
68	Спортивные игры Баскетбол Изучение техники игры	18.02		Штрафные броски Ведение мяча змейкой Передачи мяча от плеча Развитие точности движений Развитие быстроты	Правила игры в баскетбол.

69	Спортивные игры Урок - соревнование	24.02		Эстафеты с элементами баскетбола -передачи капитану -ведение на скорость -ведение с броском по кольцу	
70	Спортивные игры Баскетбол Изучение техники игры	25.02		Броски с двух шагов после ведения Передачи с отскоком от пола Ведение на скорость Развитие прыгучести, быстроты, точности движений	Изучение техники игры.
71	Спортивные игры Баскетбол Изучение техники игры	29.02		Броски с двух шагов после ведения Передачи с отскоком от пола Ведение на скорость Развитие прыгучести, быстроты, точности движений	Изучение техники игры.
72	Спортивные игры Урок - соревнование	2.03		Соревнования с элементами баскетбола	
73	Спортивные игры Баскетбол Изучение техники игры	3.03		Штрафные броски Ведение мяча змейкой Передачи мяча от плеча Развитие точности движений Развитие быстроты	Упражнение на развитие прыгучести.
74	Спортивные игры Баскетбол Изучение техники игры	10.03		Прием и передачи мяча от груди. Броски со средней дистанции Развитие точности движений Развитие быстроты	Изучение техники игры.
75	Спортивные			Соревнования с элементами баскетбола	

	игры Урок - соревнование	14.03			
76	Единоборства Виды самостраховок	16.03		Закрепление всех видов самостраховок	Виды самостраховок.
77	Единоборства Изучение техники защиты	17.03		Защитные действия от ударов блокировкой, освобождение от захватов	Изучение техники защиты.
78	Единоборства Урок - соревнование	19.03		Соревнования по определению уровня физической подготовленности	
79	Единоборства Техника нападения	21.03		Изучение техники ударов руками Развитие силы	Техника нападения.
80	Единоборства	23.03		Закрепление техники ударов ногами Развитие силы.	Техника нападения.
81	Единоборства Урок - соревнование	24.03		Спортивный праздник «Не перевелись ещё на Руси богатыри». Учёт теоретических знаний по разделу	
82	Единоборства Самооборона	4.04		Действия самозащиты без оружия Развитие координации	Самооборона
83	Единоборства Самооборона	6.04		Действия самозащиты без оружия Развитие координации	Упражнение на развитие координации.

84	Единоборства Урок - соревнование	7.04.		Соревнования по борьбе на руках (армрестлинг)	
85	Лёгкая атлетика. Беседа по охране труда на уроках по лёгкой атлетике Совершенствова ние техники прыжка в высоту с разбега	11.04		Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега Совершенствование прыжковых упражнений, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением	Охрана труда на уроках по лёгкой атлетике
86	Лёгкая атлетика Совершенствова ние техники прыжка в высоту с разбега	13.04		Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега Совершенствование прыжковых упражнений, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением	Упражнение на развитие прыгучести.
87	Лёгкая атлетика Урок - соревнование	14.04		Соревнование с элементами лёгкой атлетики на основе комплекса ГТО	
88	Лёгкая атлетика Совершенствова ние техники метания гранаты	18.04		Метание гранаты 700 г (300—500 г) с места, с колена, лежа	техники метания гранаты.

89	Лёгкая атлетика Совершенствование техники метания гранаты	20.04		Метание гранаты 700 г (300—500 г) с места, с колена, лежа	техники метания гранаты
90	Лёгкая атлетика Урок -соревнование	21.04		Соревнования элементами лёгкой атлетики	
91	Легкая атлетика На совершенствование техники метания гранаты Учетный урок по разделу «Лёгкая атлетика»	25.04		Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	Техника метания гранаты.
92	Легкая атлетика На совершенствование техники спринтерского бега	27.04		Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.	Особенности стартового разгона.
93	Лёгкая атлетика Урок -соревнование	28.04		Соревнования элементами лёгкой атлетики	

94	Спортивные игры На совершенствование техники	4.05		Комбинации из освоенных элементов техники	Жесты судьи в волейболе
95	Спортивные игры (волейбол) На совершенствование техники	5.05		Передача мяча сверху двумя руками (вдоль сетки и через сетку).	Техника игры.
96	Спортивные игры Урок - соревнование	11.05		Соревнования с элементами волейбола	
97	Спортивные игры На совершенствование техники	12.05		Атакующие удары.	Упражнение на развитие прыгучести.
98	Спортивные игры На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	16.05		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Судейство игры в волейбол.

99	Спортивные игры. Рубежный контроль теоретических знаний Урок - соревнование	18.05		Рубежный контроль теоретических знаний (тестовый). Соревнования на основе спортивных игр (2 – сторонняя игра)	
100	Спортивные игры. Рубежный контроль УФП Волейбол. Изучение техники и тактики игры	19.05		Волейбол. Рубежный контроль уровня физической подготовленности.	Упражнение на развитие выносливости.
101	Спортивные игры Волейбол. Изучение техники и тактики игры	23.05		Нижняя подача мяча. Волейбол.	Судейство в волейболе.
102	Спортивные игры Урок - соревнование	25.05		Двухсторонняя игра	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

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

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

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

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

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

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

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

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

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

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

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

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

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Спортивные игры

В 10 – 11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владение мячом (ловля, передачи, ведение, броски, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите). Одновременно с этим происходит процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы. Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приёмов и взаимодействий в 10- 11 классах продолжается овладение более сложными приёмами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

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

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Программный материал по волейболу

Основная направленность	10 -11 класс
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

Программный материал по баскетболу

Основная направленность	10-11 класс
-------------------------	-------------

Баскетбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча
На совершенствование техники бросков в кольцо	Варианты бросков: с места, в движении, с остановкой.
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения: высокое, низкое, с изменением скорости и направления, обводка соперника
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

Программный материал по футболу

Основная направленность	10-11 класс
Футбол На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

На совершенствование техники остановки и передач мяча	Варианты техники остановки и передач мяча: Внутренней и внешней стороной стопы, в движении и на месте.
На совершенствование техники ударов по воротам	Варианты ударов: с места, в движении, с остановкой, внутренней и внешней стороной стопы
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения: прямолинейное, с изменением скорости и направления, обводка соперника, финты
На совершенствование техники игры головой	Удары по воротам и передачи головой из различных положений.
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам

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

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

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

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

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 10 – 11 класс

На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, 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 эспандерами
На освоение и совершенствование висов и упоров	С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами
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.)
На освоение и совершенствование 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
На освоение и совершенствование 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
На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на 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 метаниях
--	---

Легкая атлетика

Основная направленность	10-11класс	
	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	

Основная направленность	10 -11класс	
	Юноши	Девушки
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 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м.	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

	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 (2х2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	цель (1х1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, 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	Длительный бег до 20 мин

Основная направленность	10 -11 класс	
	Юноши	Девушки
	гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	

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

Лыжная подготовка

Основная направ-	10 -11класс
На освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девочки) и

	до 6 км (юноши)
--	-----------------

Элементы единоборств

Основная направленность	10 -11класс
На освоение техники владения приемами	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах
На знания о физической культуре	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца
На освоение организаторских умений	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

В начале, середине и в конце учебного года обучающиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения уровня физической подготовленности в зависимости от возраста и пола. Контроль теоретических знаний осуществляется при помощи устных опросов и применения тестовых заданий. По прохождении разделов программы проводится контрольный урок. На протяжении учебного года обучающиеся сдают нормативы комплекса ГТО. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости обучающихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах

ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

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

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

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

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

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

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

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

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

Основная литература

В 10 – 11 классах представлен учебник Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура 10-11 классы», издательство «Просвещение» 2012г, в котором школьники найдут сведения по гигиене, рациональному режиму дня, питанию, самоконтролю, профилактике травматизма; комплексы упражнений для развития основных физических качеств; упражнения для совершенствования техники спортивных игр (футбола, волейбола, баскетбола,), технике выполнения гимнастических и легкоатлетических упражнений, входящих в школьную программу.

Список дополнительной литературы

Электронный адрес	Название сайта
	Департамент образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области
http://www.beluno.ru:	
http://ipkps.bsu.edu.ru/:	Белгородский региональный институт ПКППС
http://www.apkro.ru:	Академия повышения квалификации работников образования
http://www.school.edu.ru:	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru:	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.uroki.ru:	Образовательный портал «Учеба»
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/:	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/:	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.volley.ru/	Всероссийская федерация волейбола
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола

Материально-техническое обеспечение

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА					
№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимо е количество	Кол-во в школе	%	Необходи мо приобрест и
1. БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД					
(КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)					
1.1.	Дидактические карточки	К	0		+
1.2.	Образовательные программы	Д	1	100%	-
1.3.	Учебно-методические пособия и рекомендации	Д	1	100%	-
2. ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ					
2.1.	Таблицы (в соответствии с программой обучения)	Д	1	100 %	-
3. УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ					
3.1.	Бревно напольное (3 м)	П	1	100 %	-
3.2.	Козел гимнастический	П	1	100%	-
3.3.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П	1	100%	-

3.4.	Стенка гимнастическая	П	6	100%	-
3.5.	Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м)	П	5	100%	-
3.6.	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	Д	1	100%	-
3.7.	Мячи: набивной 4 кг и 2 кг; мяч малый (теннисный), мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные	Ф	15	100%	-
3.8.	Палка гимнастическая	К	25	100%	-
3.9.	Скакалка детская	Ф	20	100%	-
3.10.	Мат гимнастический	П	10	100%	-
3.11.	Акробатическая дорожка	К	0		+
3.12.	Планка для прыжков в высоту	Д	1	100%	-
3.13.	Стойка для прыжков в высоту	Д	2	100%	-
3.14.	Рулетка измерительная	Д	2	100%	-
3.15.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	Д	1	100%	-
3.16.	Щит баскетбольный тренировочный	П	2	45%	+
3.17.	Сетка для переноса и хранения мячей	П	0		+
3.18.	Жилетки игровые	К	10	45%	-
3.19.	Волейбольная стойка универсальная	Д	2	100%	-
3.20.	Сетка волейбольная	Д	1	100%	-
3.21.	Аптечка	П	1	20%	+
3.22.	Мячи для фитнеса	П	10	100%	-

3.23.	Антенны волейбольные	Д	2	100%	-
3.24.	Насос для накачки мячей	Д	1	100%	-
3.25.	Гантели (5кг)	П	10	100%	-
3.26.	Ограничительные фишки	П	9	100%	-
3.27.	Комплект лыжный (взрослый)	К	25	100%	-
3.28.	Форма командная	Ф	10	100%	-
3.29.	Канат гимнастический	П	3	100%	-
3.30	Секундомер электронный	Д	1	100%	-

- Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);
- К – полный комплект (на каждого ученика класса);
- Ф – комплект для фронтальной работы (не менее, чем 1 экземпляр на двух учеников);
- П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5-6 человек).

