


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ
«ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ №
10»**

РАССМОТРЕНО: Кафедра естественно- научных дисциплин Протокол № <u>1</u> от <u>29.08.16</u>	СОГЛАСОВАНО: Педагогический совет Протокол № <u>1</u> от <u>30.08.16</u>	УТВЕРЖДЕНО: Директор МБУ «Школа №10»  Е.А. Жилкина Приказ № <u>447</u> от <u>2.09.16</u>
---	--	--

**Рабочая программа
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

10А, Б, В класс
3 часа в неделю (102 часа в год)

Разработчик:

Гарипов Р.Р.
учитель физической культуры

Тольятти 2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы среднего (полного) общего образования и авторской программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., «Просвещение», 2012 г.

Учебный материал в 10 классе изучается на базовом уровне в количестве 102 часов (3 часа в неделю)

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;
- освоение знаний о физической культуре; ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, ее роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

ЛОГИКА СТРУКТУРЫ ПРОГРАММЫ ОБЪЕМА УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА (10 класс)

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
I	Базовая часть	75
I.1	Знания о физической культуре	в процессе учебных занятий
I.2	Легкая атлетика	18
I.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
I.4	Спортивные игры	21
I.5	Льжжные гонки	18
II	Вариативная часть	27

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ X КЛАСС

Требования к знаниям. Правила безопасного поведения на занятиях. Влияние занятий физическими упражнениями на формирование личности молодого человека. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни юноши и девушки. Понятие о современных образовательных системах. (оздоровительный бег, аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика, гиревой спорт и другие). Понятие об "отстающих" физических качествах. Правила индивидуализации физических нагрузок при самостоятельных занятиях. Индивидуальные показатели нормального телосложения десятиклассников. Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Гигиенические требования к занятиям юношей и девушек. Содержание и методика самоконтроля. Правила

судейства соревнований по одному из видов спорта, одной из спортивных игр.
Оказание доврачебной помощи при травмах.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

№ п / п	Физические способности	контрольное упражнение (тест)	возраст, лет	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1.	скоростные	бег 30м, с	16-17	5.2 и ниже	5.1 - 4.8	4.4 и выше
2.	координационные	челночный бег 3x10м, с	16-17	8.2 и ниже	8.0 – 8.7	7.3 и выше
3.	скоростно-силовые	прыжки в длину с места, см	16-17	180 и ниже	195 - 220	230 и выше
4.	выносливость	6-минутный бег	16-17	1100 и ниже	1300 - 1400	1500 и выше
5.	гибкость	наклон вперед из положения стоя	16-17	5 и ниже	9-12	15 и выше
6.	силовые	подтягивание из виса на высокой перекладине	16-17	4 и ниже	8 - 9	11 и выше

ТРЕБОВАНИЯ К УМЕНИЯМ И НАВЫКАМ:

Гимнастика:

Девушки: выполнять ранее изученные строевые и общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений со скакалкой, обручем, гимнастической палкой, мячом, комплекс упражнений ритмической гимнастики, комплекс акробатических упражнений.

Юноши: выполнять ранее изученные строевые упражнения, подъем в упор силой и переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в висе и упоре, длинный кувырок через препятствия, стойку на руках с помощью, опорный прыжок через коня в длину ноги врозь, лазать по канату в два приема и без помощи ног

Спортивные игры: уметь организовать соревнования и судить одну из спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч).

Баскетбол: передачи и ловля мяча в движении; ведение мяча правой и левой руками с изменением высоты отскока, скорости и направления; броски одной и двумя руками по кольцу с ближней и средней дистанции, штрафной бросок; тактика игры в нападении, зонная и персональная защита; двусторонняя игра.

Волейбол: прием подачи с передачей в зону 3, вторая передача в зоны 2 и 4; нападающий удар; передача в прыжке через сетку; прием мяча снизу двумя и одной рукой с падением; верхняя и нижняя прямая подача; двусторонняя игра.

Легкая атлетика:

Юноши: бег 100, 1500 м. Старт в эстафетном беге. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий без опоры. Метание гранаты (700 г) в цель с расстояния 15 – 20 м, метание мяча (теннисного) с 15 м в цель. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Равномерный бег 5 км.

Девушки: бег 100,1000 м. Старт в эстафетном беге. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры. Метание гранаты (500 г) в

цель с расстояния 10 – 12 м; метание теннисного мяча на дальность и в цель. Прыжок в длину и в высоту с разбега: Равномерный бег до 3 км.

Лыжная подготовка: переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 5 – 6 км (юноши), 3 – 5 км (девушки).

Развитие двигательных качеств: юноши – силовая выносливость туловища, гибкость; девушки – сила туловища, скоростно-силовые качества ног, точность движений в пространстве и во времени.

Оздоровительные системы физического воспитания, Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека, ее цель и задачи, виды и разновидности. Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечно-сосудистой системы, остеохондрозе и радикулите. Требования к планированию содержания занятий, выбору физических упражнений и их дозировке.

Атлетическая гимнастика и шейпинг как системы занятий по формированию стройной фигуры. Цель и задачи, краткая история возникновения и современного развития. Анатомические и медико-биологические основы занятий атлетической гимнастикой и шейпингом: понятие о красоте тела и его гармоничном развитии (типы телосложения и анатомические пропорции тела у мужчин и женщин); возрастные особенности телосложения у мужчин и женщин; основные мышечные группы, определяющие рельеф тела мужчин и женщин, их анатомическая топография и «рабочие» функции. Организационные основы занятий: формы занятий, их структура и принципы планирования; физические упражнения, принципы дозирования физической нагрузки; контроль и проверка эффективности занятий. Правила техники безопасности.

Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).

Правила тестирования и оценки физической работоспособности.

Спортивная подготовка. Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности), Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, правила индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий, (по избранному виду спорта), их распределения в режиме дня и недели (простейшие представления о циклах занятий).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

1. Организация и проведение занятий физической культурой.

Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой.

Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий.

Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью.

Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений); текущим самочувствием во время занятий (по внешним и внутренним признакам).

Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи при ушибах и травмах,

Требования к двигательным умениям и навыкам:

Гимнастика.

Девушки: ранее разученные строевые упражнения, комплексы упражнений утренней гимнастики, комбинации упражнений на гимнастических снарядах, комбинации акробатических упражнений, комплексы упражнений художественной и ритмической гимнастики.

Юноши: выполнять ранее изученные строевые упражнения, подъем силой и перевороты в упор на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, комбинации упражнений на перекладине и брусьях, лазанье по канату с помощью и без помощи ног, комплексы упражнений с гантелями и гириями (до 24 кг), опорный прыжок через коня в длину ноги врозь.

Спортивные игры.

Баскетбол: передачи мяча двумя и одной руками в движении, вырывание и выбивание мяча, бросок по кольцу со средней и дальней дистанции, штрафной бросок, зонная и индивидуальная защита, тактика игры в нападении, двусторонняя игра.

Волейбол: верхняя и нижняя прямая подача в определенную зону, прием подачи с передачей во 2, 3 и 4 зоны, вторая передача в зоны 2 и 3 стоя лицом к цели, нападающий удар из 2, 3 и 4 зон, блокирование нападающего удара, двусторонняя игра.

Легкая атлетика.

Девушки: бег 30, 60, 100, 1100 и до 3000 м; метание гранаты (500 г) и теннисного мяча на дальность и в цель; прыжок в высоту и в длину с разбега; эстафетный бег.

Юноши: бег 100, 1500 и до 5000 м; финиш в беге на различные дистанции; метание гранату (700 г) на дальность и в цель; прыжок в высоту и в длину с разбега; эстафетный бег.

Лыжная подготовка: переход с хода на ход в зависимости от условий и состояния лыжни; спуски с гор в высокой, средней и низкой стойках; обгон и финиширование; прохождение дистанции до 5 км (девочки); до 8 км (мальчики).

Развитие двигательных качеств – скоростно-силовых, общей, статистической и силовой выносливости, ловкости, гибкости, быстроты движений.

Требования к учащимся, оканчивающим среднюю школу (девушкам и юношам)

Знать цели, задачи физической культуры, владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий.

Владеть жизненно важными прикладными и спортивными навыками, включая легкую атлетику, гимнастику, плавание, спортивные игры, элементы единоборства, лыжную и кроссовую подготовку.

Владеть приемами оказания доврачебной помощи пострадавшему.

Уметь организовывать и проводить занятия, соревнования и подвижные игры с младшими школьниками. Выполнять контрольные упражнения. Заботиться о своем физическом совершенствовании. Вести здоровый образ жизни

Требования к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен: знать/понимать

– о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (шейпинга, атлетической гимнастики и адаптивной физической культуры);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

демонстрировать

Физические качества	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м с низкого старта, с	14,2	17,2
	Прыжки через скакалку, мин. с	1.30	1.00
Сила	Подтягивание туловища из виса, количество раз	12	0
	Прыжок в длину с места, см	200	175
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, количество раз	50	30
Выносливость	Бег на 2000 м, мин. с	9.30	0
	Бег на 1000 м, мин. с	0	4.30

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
Библиотечный фонд(книгопечатная продукция)		
Дидактические карточки	К	
Образовательные программы	Д	
Учебно-методические пособия и рекомендации	Д	
Журнал «Физическая культура в школе»	Д	
Печатные пособия		
Таблицы, схемы (В соответствии с программой обучения)	Д	
Технические средства обучения		
Музыкальный центр	Д	
Мегафон	Д	
Экранно-звуковые пособия		

Аудиозаписи	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П	
Стенка гимнастическая	П	
Скамейка гимнастическая жёсткая (2м, 4м)	П	
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные	К	
Палка гимнастическая	К	
Скакалка детская	П	
Мат гимнастический	П	
Акробатическая дорожка	К	
Коврики: гимнастические, массажные	П	
Кегли	К	
Обруч пластиковый детский	Д	
Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д	
Лента финишная	Д	
Дорожка разметочная резиновая для прыжков		
Рулетка измерительная	К	
Набор инструментов для подготовки прыжковых ям		
Лыжи детские (с креплениями и палками)		
Сетка для переноса и хранения мячей	П	
Жилетки игровые с номерами	П	
Аптечка	Д	
Игры и игрушки		
Футбол	П	
Шахматы (с доской)	П	
Шашки (с доской)	П	
Контейнер с комплектом игрового инвентаря	П	
Оборудование класса		
Станок хореографический	Д	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ урока	Раздел, тема урока	Кол – во часов	Основные понятия	Планируемый результат	Вид контроля	Мультимедиа ресурсы	Д/З
1.	Легкая атлетика (18 часов) Инструктаж по охране труда и Т.Б. при занятиях физической культурой	1	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек. Первичный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на уроках по легкой атлетике. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Знать требования инструкций по технике безопасности. Способы контроля и оценки физического развития	Предварительный	Презентация (инструктаж по технике безопасности во время занятий физической культурой)	Комплек с д/з № 1
2-3	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Высокий и низкий старт.	2	Способы контроля и оценки физической подготовленности. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь продемонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Владеть способами контроля и оценки физической подготовленности	текущий	Планшет, таблицы, пиктограммы. Таблицы с оценками уровня физической подготовленности	Комплек с № 1
4-5	Высокий и низкий старт. Стартовый разгон	2	Специальные беговые упражнения. Стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Высокий и низкий старт. Бег со старта 3- 4 x 40 – 60 метров.	Демонстрировать технику низкого старта и стартового разгона	текущий	Таблицы, пиктограммы с изображением техники низкого старта	Комплек с № 1
6-7	Финальное усилие. Эстафетный бег. Длительный бег	2	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Развитие	Уметь правильно сочетать ритм дыхания при	текущий	Фотоаппарат, таблицы, пиктограммы, секундомер	Комплек с № 1

	до 20 минут		выносливости.	ходьбе и беге с учетом индивидуальных показаний здоровья			
8	Развитие скоростных способностей. Финальное усилие.	1	Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 м. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий	Таблицы, пиктограммы секундомер	Комплекс № 1
9	Развитие выносливости.	1	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег на 2000 метров (девушки), на 3000 метров (юноши).	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	промежуточный	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек	Комплекс № 1
10-11	Прыжки в длину с места. Развитие силовых и координационных способностей.	2	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий	Таблицы, пиктограммы Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек	Комплекс № 1
12	Прыжок в длину с разбега.	1	. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места –на результат. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега	текущий	Видеофильм Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек	Комплекс № 1
13	Прыжок в длину с разбега.	1	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега	текущий	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических	Комплекс № 1

						карточек	
14-15	Метание. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 18 метров. Метание гранаты 300-500 г (девушки), 500-700 г (юноши) с места на дальность.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха	текущий	Таблицы, пиктограммы с изображением техники метания гранаты	Комплекс № 1
16-17	Метание гранаты на дальность.	2	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек	Комплекс № 1
18	Метание гранаты на дальность.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с полного разбега.	Уметь демонстрировать финальное усилие при метании гранаты с разбега	итоговый	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек	Комплекс № 1
19-20	Баскетбол (16 часов) Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Предварительный	Таблицы, планшеты, карточки с изображением технических действий баскетболе	Комплекс № 2
21-22	Ловля и передача мяча.	2	Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	текущий	Таблицы, планшеты, карточки с изображением технических и тактических действий	Комплекс № 2

			движении. Учебная игра.			баскетболе	
23	Ведение мяча на месте и в движении	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Таблицы, пиктограммы Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек	Комплекс № 2
24-25	Передача мяча в движении	2	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; бросок в прыжке. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий	Таблицы, планшеты, карточки	Комплекс № 2
26-27	Бросок мяча с места и в движении.	2	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Овладевать вариантами ловли и передачи мяча	текущий	Таблицы, планшеты, карточки	Комплекс № 2
28-29	Штрафной бросок.	2	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий	Таблицы, планшеты, карточки	Комплекс № 2
30-31	Тактика игровых действий	2	Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Демонстрировать действия в групповых и командных тактических действиях	текущий	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек	Комплекс № 2

32	Техника защитных действий.	1	Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 - 3 игрока). Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия	промеж уточны й	Видеозаписи, с применением ИКТ, динамометр	Комплек с № 2
33-34	Зонная система защиты. Броски мяча в кольцо после ведения	2	Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо после ведения. Эстафеты. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре в баскетбол.	текущи й	Таблицы, пиктограммы	Комплек с № 2
35	Гимнастика с основами акробатики (18 часов) Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1	Инструктаж по ТБ. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическим упражнениями.	текущи й	Таблицы, пиктограммы с изображением комплекса упражнений оздоровительных систем	Комплек с № 3
36-37	Акробатические упражнения. Развитие силовых качеств	2	Правила выполнения упражнений по гимнастике Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. Длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Подтягивание: на низкой перекладине (девушки); на высокой перекладине (юноши).	Демонстрировать результаты в подтягивании	текущи й	Карточки, планшеты для временно освобожденных учащихся (решение кроссвордов на тему физической культуры и спорта)	Комплек с № 3
38-39	Акробатические упражнения. Развитие гибкости	2	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Упражнения на развитие гибкости.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	текущи й	Карточки, планшеты для временно освобожденных учащихся	Комплек с № 3
40	Акробатические упражнения	1	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. стойка на руках с	Уметь демонстрировать	промеж уточны	Наглядная информация с	Комплек с № 3

			помощью; кувырок назад через стоку на руках с помощью. Переворот боком. Развитие координационных способностей.	комплекс акробатических упражнений	й	изображением техники выполнения упражнений	
41	Упражнения в висах и упорах	1	Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Вис прогнувшись, подъем переворотом. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание – на результат.	Демонстрировать упражнения в висах и упорах.	текущий	Карточки, планшеты для временно освобожденных учащихся (решение спортивных кроссвордов)	Комплекс № 3
42-43	Упражнения в висах и упорах	2	Развитие координационных способностей. Комбинации упражнений на гимнастических снарядах. Разновысокие брусья (девушки), параллельные брусья (юноши). Подтягивание на низкой и высокой перекладине.	Уметь выполнять упражнения на гимнастических снарядах.	текущий	Презентация на тему: выполнение упражнений на гимнастических снарядах	Комплекс № 3
44	Совершенствование упражнений в висах и упорах	1	Развитие координационных способностей. Комбинации упражнений на гимнастических снарядах. Разновысокие брусья (девушки), параллельные брусья (юноши). Подтягивание на низкой и высокой перекладине.	Уметь выполнять упражнения на гимнастических снарядах.	текущий	Презентация на тему: выполнение упражнений на гимнастических снарядах	Комплекс № 3
45-46	Опорные прыжки	2	Опорный прыжок через коня в длину высотой 115-120 см (юноши); прыжок углом с разбега под углом к снаряду (конь в ширину, высота 110 см) - девушки. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять упражнения в опорном прыжке.	текущий	Наглядная информация с изображением техники выполнения упражнений	Комплекс № 3
47-48	Опорные прыжки	2	Опорный прыжок через коня в длину высотой 115-120 см (юноши); прыжок углом с разбега под углом к снаряду (конь в ширину, высота 110 см) - девушки. Эстафеты на развитие координационных способностей.	Уметь выполнять упражнения в опорном прыжке.	текущий	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек	Комплекс № 3

49	Опорные прыжки	1	Прыжки со скакалкой. Метание набивного мяча. Опорные прыжки. Комбинации из ранее освоенных элементов.	Демонстрировать упражнения на гимнастических снарядах	текущий	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек	Комплекс № 3
50-51	Лазание по канату	2	Лазание по канату с помощью ног на скорость. Упражнения на гимнастической стенке. Развитие физических качеств (сила, ловкость, координация)	Уметь выполнять упражнения в лазании по канату	текущий	Наглядная информация с изображением технических приемов лазания по канату	Комплекс № 3
52	Лазание по канату	1	Лазание по канату без помощи ног. Эстафеты, игры с использованием гимнастического инвентаря.	Демонстрировать упражнения в лазании по канату.	итоговый	Разноуровневые тематические задания, дидактические карточки	Комплекс № 3
53-54	Лыжная подготовка (18 часов) Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	2	Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовкой. Оказание первой помощи при обморожении. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км в переменном темпе.	Знать правила техники безопасности при проведении занятий лыжной подготовкой.	Предварительный	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек	Комплекс № 4
55-56	Техника лыжных ходов. Переход с одного хода на другой.	2	Техника одновременного одношажного хода Переход с хода на ход. Подъем в гору скользящим шагом. Спуски и подъемы с торможениями и поворотами. Прохождение дистанции до 3-5 км.	Уметь переходить с одного лыжного хода на другой	текущий	Видеозаписи, с применением ИКТ, динамометр	Комплекс № 4
57-58	Преодоление подъёмов и спусков Лыжная подготовка	2	Одновременный двухшажный ход. Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), Подъемы «елочкой», скользящим шагом и торможение «плугом», «упором», спуски в низкой и основной стойке, переход с одновременных ходов на попеременные.	Уметь выполнять спуски в низкой и основной стойке	текущий	Таблицы, пиктограммы	Комплекс № 4

59-60	Лыжная подготовка. Техника изученных ходов	2	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5—6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа	Уметь равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции	текущи й	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек, с применением ИКТ	Комплек с № 4
61-62	Лыжная подготовка. Развитие выносливости	2	Техника изученных ходов. Прохождение дистанции до 5-6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	Демонстрировать переход с попеременного хода на одновременные ходы	текущи й	Наглядная информация изображением техники выполнения упражнений	Комплек с № 4
63-64	Лыжная подготовка.	2	Прохождение дистанции 5 – 6 км (юноши), 3 – 5 км (девушки). Развитие выносливости	Осуществлять самоконтроль на занятиях лыжной подготовкой.	текущи й	Таблицы. Разноуровневые тематические задания, дидактические карточки	Комплек с № 4
65-66	Лыжная подготовка. Преодоление подъемов и препятствий	2	Техника одновременных и попеременных лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.	Знать правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	текущи й	Наглядная информация изображением техники выполнения упражнений	Комплек с № 4
67-68	Лыжная подготовка. Элементы тактики лыжных гонок	2	Элементы тактики лыжных гонок. Техника одновременного одношажного хода. Переход с хода на ход. Спуски и подъемы с торможениями и поворотами. Прохождение дистанции до 5 км.	Уметь осуществлять самоконтроль на занятиях лыжной подготовкой.	текущи й	Таблицы. Разноуровневые тематические задания, дидактические карточки	Комплек с № 4
69-70	Лыжная подготовка.	2	Техника изученных ходов. Прохождение дистанции до 5-6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	Знать правила проведения самостоятельных занятий.	итоговы й	Наглядная информация изображением техники выполнения упражнений	Комплек с № 4
71	Волейбол	1	Инструктаж по Т/Б при занятиях			Презентация	с Комплек

	(10 часов) Стойки и передвижения, повороты, остановки.		волейболом. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (приставным, скрестным, двойным шагом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей.	Знать инструктаж по Т/Б при занятиях волейболом	Вводны й	изображением технических приемов игры в волейбол	с № 5
72	Прием и передача мяча. Правила игры в волейбол.	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. Правила игры в волейбол.	Демонстрируют комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	текущи й	Карточки, планшеты для временно освобожденных учащихся (решение спортивных кроссвордов)	Комплек с № 5
73	Прием мяча после подачи. Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1	Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести.	Знать правила игры в волейбол	текущи й	Наглядная информация с изображением техники выполнения упражнений	Комплек с № 5
74	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра.	1	Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки на точность попадания. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять верхнюю прямую и нижнюю подачу мяча	текущи й	Карточки, планшеты для временно освобожденных учащихся	Комплек с № 5
75	Техника нападающего удара.	1	Варианты нападающего удара через сетку. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3 и наоборот. Учебная игра.	Демонстрируют технику нападающего удара	текущи й	Карточки, планшеты для временно освобожденных учащихся	Комплек с № 5
76	Техника защитных действий. Нападающий удар	1	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Защитные действия после перемещения вдоль сетки в определенном направлении. Атакующие удары против	Уметь выполнять верхнюю прямую и нижнюю подачу	текущи й	Карточки, планшеты для временно освобожденных учащихся	Комплек с № 5

			блокирующего. Учебная игра.	мяча			
77	Тактика игры. Техника защитных действий.	1	Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Учебная игра.	Уметь выполнять прием и передачу мяча	промеж уточны й	Карточки, планшеты для временно освобожденных учащихся	Комплек с № 5
78	Верхняя прямая и нижняя подача мяча.	1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять верхнюю прямую и нижнюю подачу мяча	текущи й	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек, с применением ИКТ	Комплек с № 5
79	Техника защитных действий.	1	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.	Уметь выполнять верхнюю прямую и нижнюю подачу мяча	текущи й	Карточки, таблицы с изображением технических действий в волейболе	Комплек с № 5
80	Техника защитных действий. Нападающий удар	1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Демонстрирует индивидуальные, и командные тактические действия.	итоговы й	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек, с применением ИКТ	Комплек с № 5
81	Футбол (8 часов) Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.	Уметь демонстрировать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек	предвар ительн ый	Таблицы. Разноуровневые тематические задания, дидактические карточки	Комплек с № 6
82	Совершенствован ие техники ударов по мячу и	1	Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча	Демонстрирует технику ударов по мячу и	текущи й	Пиктограммы. Таблицы с оценками уровня физической	Комплек с № 6

	остановок мяча		ногой, грудью. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	остановок мяча		подготовленности	
83	Техника ведения футбольного мяча	1	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча в разных стойках	Демонстрировать технику ведения мяча	текущи й	Пиктограммы. Таблицы с оценками уровня физической подготовленности	Комплек с№ 6
84	Элементы техники перемещений и владения мячом	1	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Развитие кондиционных и координационных способностей. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	Уметь демонстрировать технику перемещений и владения мячом	текущи й	Пиктограммы. Таблицы с оценками уровня физической подготовленности	Комплек с№ 6
85	Техника защитных действий	1	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Подвижные игры и эстафеты с мячом.	Уметь выполнять защитные действия	текущи й	пиктограммы. таблицы с оценками уровня физической подготовленности	Комплек с№ 6
86	Совершенствован ие тактики игры в футбол	1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защиты. Развитие кондиционных и координационных способностей	Овладевать тактическими действиями в нападении и защите	текущи й	Карточки для временно освобожденных учащихся (решение кроссвордов о физической культуре)	Комплек с№ 6
87	Совершенствован ие техники и тактики игры в футбол	1	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Развитие психомоторных способностей	Знать правила игры в футбол	текущи й	таблицы, пиктограммы. Таблицы с оценками уровня физической подготовленности	Комплек с№ 6
88	Совершенствован ие техники и тактики игры в футбол.	1	Двухсторонняя учебная игра. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Задания для самостоятельных занятий.	Уметь осуществлять самоконтроль и дозирование физической нагрузки	итоговы й	Таблицы с оценками уровня физической подготовленности	Комплек с№ 6
89	Легкая атлетика (14 часов)	1	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать	предвар ительн	Видеозаписи, с применением ИКТ,	Комплек с

	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения.		Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	физические кондиции	ый	динамометр	№ 7
90	Преодоление горизонтальных препятствий	1	Способы контроля и оценки физической подготовленности. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Таблицы с оценками уровня физической подготовленности	Комплекс № 7
91	Разнообразные прыжки и многогоскоки. Переменный бег	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. Разнообразные прыжки и многогоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	Таблицы, пиктограммы Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек, с применением ИКТ	Комплекс № 7
92	Техника длительного бега в попеременном темпе	1	Способы контроля и оценки физической подготовленности. Специальные беговые упражнения. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь правильно сочетать ритм дыхания при длительном беге	текущий	Таблицы, пиктограммы Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек	Комплекс № 7
93-94	Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	2	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий	Таблицы, пиктограммы Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек	Комплекс № 7
95	Прыжок в длину с разбега.	1	. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места –на результат.	Уметь демонстрировать	текущий	Видеофильм Комплекты	Комплекс

			Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.	технику прыжка в длину с разбега		разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек	№ 7
96-97	Прыжок в длину с разбега.	2	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега	текущи й	Таблицы, пиктограммы Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек	Комплек с № 7
98-99	Метание. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей	2	Специальные беговые упражнения. Броски и толчки набивных мячей до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 18 метров. Метание гранаты 300-500 г (девушки), 500-700 г (юноши) с места на дальность.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха	текущи й	Таблицы, пиктограммы с изображением техники метания гранаты	Комплек с № 7
100	Метание гранаты на дальность.	1	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущи й	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек	Комплек с № 7
101	Резервный урок	1					
102	Резервный урок	1					

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ

В результате изучения физической культуры на профильном уровне ученик должен:

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.