

## **Планируемые результаты.**

Обучающийся должен знать

роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;

положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности;

уметь

выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;

выполнять демонстрировать здоровый образ жизни.

индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;

использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

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

выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;

применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;

уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;

## **Содержание**

### **Основы физической культуры и здорового образа жизни**

1. Правовые основы физической культуры
2. Соблюдение требований безопасности при выполнении физических упражнений
3. Восстановление организма средствами аутотренинга, релаксации и массажа
4. Основы организации и проведения соревнований, правила судейства по избранному виду спорта

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Современные системы физического воспитания: ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика

Приемы аутогенной тренировки, релаксации, самомассажа

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

1. Гимнастика с элементами акробатики

Гимнастические и акробатические комбинации на спортивных снарядах: перекладине, брусьях, гимнастическом козле, коне и бревне

2. Легкая атлетика

Легкоатлетические упражнения: индивидуальная техника в спортивной ходьбе, беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту.

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

3. Баскетбол  
индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе
4. Волейбол  
индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в волейболе
5. Футбол  
индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в футболе
6. Лыжная подготовка  
Лыжные гонки: индивидуальная техника прохождения тренировочных дистанций. Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы)
7. Основы техники национальных видов спорта  
Техника борьбы на поясах, стойки, броски
8. Прикладная физическая подготовка  
Приемы Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах .Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в рукезащиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий.
9. Туризм  
Туризм и спортивное ориентирование.
10. Плавание  
Совершенствование базовой техники плавания: вольный стиль, на спине, брасс.

#### Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Спортивная игра волейбол	15
3	Гимнастика с элементами акробатики	17
4	Легкая атлетика	21
5	Лыжная подготовка	13
6	Спортивная игра баскетбол	19
7	Плавание	6
8	Мини футбол	8
9	Основы техники национальных видов спорта	3
10	Туристическая подготовка	2
11	Промежуточная аттестация.	1
12	Итого	105

### Учебные нормативы по предмету физкультура. 10кл.

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	Без учета времени		
Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

### Календарно-тематический план

№ урока	Тема урока	Дата		Примечание
		план	факт	
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике .Спринтерский бег			
2	Низкий старт 40 метров.			
3	Бег по дистанции 70-80 метров. Разучивание метание гранаты с5-6 беговых шагов.			
4	Разучивания прыжка в длину «согнув ноги»			
5	Контроль метания гранаты.			
6	Совершенствование прыжка в длину с разбега.			
7	Отталкивание.			
8	Прыжок в длину с разбега на результат.			
9	Бег по пересечённой местности Бег по пересечённой местности			
10	Бег на 1000 метров.			
11	Техника безопасности во время спортивных игр. Разучивание ловли мяча после отскока от щита.			
12	Закрепление ловли мяча.			
13	Учебная игра .			
14	Прыжок в длину с места..			
15	Контроль ловли мяча после отскока от щита.			
16	Разучивание ведения мяча с изменением высоты отскока.			
17	Зонная защита (2х2).			
18	Передача мяча различными способами в движении.			
19	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Поднимание туловища из положения лежа.			
20	Нападение быстрым прорывом.			
21	Оценка техники ведения мяча.			
22	Совершенствование передвижений и остановок игрока.			
23	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.			

24	Оценка техники передачи мяча.			
25	Ведение мяча с сопротивлением.			
26	Индивидуальные действия в защите.			
27	Передача мяча различным способом в парах в движении.			
28	Оценка техники броска в прыжке.			
29	Нападение через заслон.			
30	Техника броска после ведения мяча штрафного броска			
31	Оценка техники штрафного броска			
32	Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.			
33	Ю): Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. (Д): Толчком ног подъем на верхнюю жердь.			
34	Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом.			
35	Подтягивание в висе. Подъем с разгибом.			
36	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.			
37	Подтягивания на перекладине. Равновесие на верхней жерди.			
40	Принять на оценку лазание по канату.			
41	Опорный прыжок с разбега.			
42	Опорный прыжок через коня.			
43	Учет по технике опорного прыжка.			
44	Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках.			
45	Стойка на руках. Стоя на коленях, наклон назад.			
46	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов.			
47	ОРУ. Ритмическая гимнастика.			
48	Прикладная гимнастика.			

49	Попеременный двушажный ход. ТБ на уроках по лыжной подготовке.			
50	Одновременный двушажный ход.			
51	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 1 км			
52	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 1.5 км			
53	Одновременный безшажный ход. Совершенствовать переходы с одновременных ходов на попеременных.			
54	Преодоление контр уклонов. Прохождение дистанции до 2 км.			
55	Попеременный двухшажной ход. Совершенствовать спуски			
56	Попеременный четырехшажный ход. Совершенствования одновременных ходов.			
57	Прохождение дистанции 2,5 км.			
58	Совершенствовать спуски с торможением.			
59	Повторить технику спусков и подъемов.			
60	Прохождение дистанции 3км в медленном темпе.			
61	Прохождение дистанции 2 -3 кмв среднем темпе.			
62	Прохождение дистанции 5км.			
63	Верхняя передача мяча в парах с шага.			
64	Прием мяча двумя руками снизу.			
65	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.			
66	Позиционное нападение. Учебная игра.			
67	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.			
68	Оценка техники передачи мяча.			
69	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.			

	Передача мяча в шеренгах со сменой места.			
70	Прямой нападающий удар через сетку.			
71	Оценка техники подачи мяча.			
72	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.			
73	Учебная игра. Оценка техники подачи мяча.			
74	Комбинации из передвижений и остановок игрока.			
75	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.			
76	Оценка техники нападающего удара.			
77	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону.			

78	Основы техники национальных видов спорта Техника борьбы на поясах, стойки, броски			
79	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.			
80	Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.			
81	Освоение техники плавания: плавание на боку. Отжимание.			
82	Освоение техники плавания: брасс.			
83	Освоение техники плавания: кроль на спине. Челночный бег.			
84	Прыжок в высоту с разбега.			

85	Прыжок в высоту с полного разбега на результат.			
86	Удары по мячу.			
87	Удар средней частью подъема.			
88	Резаные удары.Поднимание туловища из положение лежа.			
89	Удар серединой лба.			
90	Остановка летящего мяча. Подтягивание на перекладине.			
91	Остановка грудью.			
92	Ведение мяча. Бег 30 м.			
93	Техники защитных действий( отбор, перехват)			
94	Спринтерский бег. Челночный бег (4x9 м).			
95	Низкий старт . Бег по дистанции. Финиширование.			
96	Бег на средние дистанции.			
97	Бег 100 м на результат.			
98	Промежуточная аттестация.			
99	Метание гранаты из различных положений.			
100	Метание гранаты на результат.			
101	Определение азимута на открытой и закрытой местности.			
102	Использование топографической карты, траверс, спуск по склону .			
103	Основные способы плавания			
104	Техника стартовой позиции в армспорте.			
105	Итоговый урок			



**Учебно-методическое обеспечение  
Литература для учителя**

1. Абзалов Р.А., Физическая культура: Программа для средних общеобразовательных учреждений. – Казань: Магариф, 2005.-55 с.
2. Абзалов Р.А. Физическая культура: Учеб. Пособие для уч-ся сред. Общеобразовательных учреждений. Казань: Магариф, 2005.-159 с.
3. Лях В.И., А.А. Зданевич, Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы.- М.: «Просвещение»,2005.-127 с.

