

Рассмотрена

На заседании методического
центра учителей физкультуры
Протокол №_5 _____
От 18.06.2021

Согласовано

с научно-методическим
советом школы
Протокол №1
«_30» июня 2021 года

Утверждена

приказом директора
от 30. 08.2021г. №176-од
_____ В.А. Крукле

**Рабочая учебная программа
по физической культуре**

10А,10Б

Составитель программы: Волчков Виталий Алексеевич,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Калининград
2021

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями), Основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ СОШ №46 с УИОП и на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2006. - 3-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Рабочая программа разработана в соответствии с УП СОО МАОУ СОШ № 46 с УИОП на 2021-2022 учебный год и рассчитана на преподавание курса физической культуры в 10 классе в объеме 3 часа в неделю (34 недели- 102 часа в год). Итоговая аттестация – сдача нормативов.

Форма обучения – очная, по необходимости (в период неспокойной эпидемиологической обстановки), дистанционная. В условиях временной реализации образовательных программ основного общего образования с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в режиме самоизоляции детей руководствоваться Положением об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Программа корректируется с учетом индивидуальности класса, предполагает дифференцированные задания.

Программный материал имеет две части - инвариативную (базовую часть) и вариативную: на инвариативную часть отводится 78 часов;

на вариативную часть отводится 24 часов.

Освоение физической культуры в старшей школе на базовом уровне направлено на достижение следующих целей:

- формирование здорового образа и спортивного стиля жизни, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании;
- расширение двигательного опыта с использованием современных оздоровительных систем физического воспитания, упражнений со спортивной и прикладно-ориентированной направленностью;
- освоение системы знаний о влиянии физических упражнений и спорта на физическое, духовное, нравственное здоровье, репродуктивную функцию человека;
- приобретение навыков и умений организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате освоения физической культуры на базовом уровне ученик 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 индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации 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;

- демонстрировать здоровый образ жизни

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Правовые основы физической культуры. Основные компоненты урочных и внеурочных форм занятий, их направленность и планирование. Соблюдение требований безопасности при выполнении физических упражнений. Правила страховки и самостраховки. Восстановление организма средствами аутотренинга, релаксации и массажа. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры, спорта и туризма. Основы организации 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. Индивидуальные комплексы упражнений лечебной физкультуры, гигиенической гимнастики в предродовой период у женщин. Оздоровительная ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Легкоатлетические упражнения: индивидуальная техника в спортивной ходьбе[2], беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту.

Спортивные игры: индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе, футболе, ручном мяче.

Туризм и спортивное ориентирование.

Основы техники национальных видов спорта.

Прикладная физическая подготовка

Технико-тактические действия защиты и самообороны из спортивных единоборств, страховка и самостраховка при падении. Преодоление полосы препятствий. Кроссовый бег по пересеченной местности. Передвижения ходьбой и бегом с грузом в изменяющихся условиях.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		10 (юноши)
1	Базовая часть	78
1.1	<i>Знания о физической культуре</i>	7,7 ч. (345 мин.)
1.1.1	<i>История физической культуры</i>	2,3ч. (105 мин.)
1.1.2.	<i>Физическая культура (основные понятия)</i>	3,1 ч. (135 мин.)
1.1.3.	<i>Физическая культура человека</i>	2,3 ч.(105 мин.)
1.2	<i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</i>	12,6 ч. (565 мин.)
1.2.1.	<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	6,7 ч. (300 мин.)
1.2.2.	<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	5,9 ч. (265 мин.)
1.3.	<i>Физическое совершенствование</i>	58,
1.3.1.	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	2,4 ч. (110 мин)
1.3.2.	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</i>	37,9 ч.(1705 мин)
1.3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	6,2 ч.(280 мин)
1.3.2.2.	Легкая атлетика	11,7 ч.(525 мин)
1.3.2.3.	Спортивные игры	17,2 ч,(775 мин)
1.3.2.4	Прикладно-ориентированная подготовка	2,8 ч. (125 мин)
1.3.3.	<i>Упражнения общеразвивающей направленности</i>	17,8 ч. (800 мин)
2	Вариативная часть	24 ч.
	<i>ОБЖ и культура здоровья</i>	4 ч. (180мин)
	<i>Народные игры</i>	10 ч. (450 мин)
	<i>Выдающиеся спортсмены России</i>	9,7 час (437 мин)
	ИТОГО:	102

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ

Оценка результатов учебной деятельности учащихся осуществляется на основании сопоставления их реальных учебных достижений с заданными целями и требованиями учеб-

ных программ и образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Учащиеся распределяются по состоянию здоровья на медицинские группы (основная, подготовительная), Аттестация учебных достижений учащихся по предмету «Физическая культура и здоровье» осуществляется в устной и практической формах с учётом указанных медицинских групп.

Текущая аттестация представляет собой поурочный контроль соответствия результатов учебной деятельности учащихся требованиям образовательных стандартов и учебных программ согласно содержанию соответствующих разделов и тем учебного предмета на уроках с выставлением отметок.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся 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» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике 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.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Календарно – тематическое планирование образовательных модулей по физической культуре для учащихся 10 классов.

№ уро-ка	Раздел	Тема	Кол – во ча-сов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата про-веде-ния
	Учебный модуль	ОБЖ и культура здоровья		Содержание тем учебного модуля является составной частью урока физкультуры	<p>Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>Бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;</p> <p>Иметь первоначальные знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</p> <p>Владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</p>	
1	Физическая культура	Понятие о физической культуре.		Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	
2	Физическая культура (основные понятия)	Физическое развитие человека		Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и	Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции	

				профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений		
3	Физическая культура (основные понятия)	Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств		Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств	Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам	
4	Физическая культура (основные понятия)	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств		Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки	Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий	
5	Физическая культура (основные понятия)	Всестороннее и гармоничное физическое развитие		Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом	Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена	
6	Физическая культура (основные понятия)	Адаптивная физическая культура		Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления	Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий	
7	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры		Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)	С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий	
8	Оценка эффективности занятий физической культурой	Самонаблюдение и самоконтроль		Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки	Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами	

9	Физическая культура (основные понятия)	Спортивная подготовка		Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования	Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки		
10	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Планирование занятий физической культурой		Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности		
11	Физическая культура (основные понятия)	Здоровье и здоровый образ жизни		Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек	Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека		
12	Физическая культура (основные понятия)	Профессионально-прикладная физическая подготовка		Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования	Определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека		
13	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой		Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки	Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой		
14	Оценка эффективности занятий физической культурой	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб		Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки	Измерять резервные возможности организма и оценивать результаты измерений		

15	Физическая культура человека	Режим дня, его основное содержание и правила планирования		Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности	<p>Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий</p>		
16	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений утренней зарядки		Оздоровительные комплексы утренней зарядки в режиме учебного дня и учебной недели (используются в начале занятия)	<p>Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p>Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>		
17	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз		Оздоровительные комплексы физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня и учебной недели (используются в начале занятия)			
18	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений для формирования телосложения		Оздоровительные комплексы для формирования телосложения в режиме учебного дня и учебной недели (используются в начале занятия)			
19	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений зрительной гимнастики		Оздоровительные комплексы для зрительной гимнастики в режиме учебного дня и учебной недели (используются в начале занятия)			
20	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Комплексы упражнений дыхательной гимнастики.		Оздоровительные комплексы дыхательной гимнастики в режиме учебного дня и учебной недели (используются в начале занятия)			
21	Физическая культура человека	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования		Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур	<p>Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении</p>		

22	Физическая культура человека	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности		Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения)	Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой		
23	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Подготовка к занятиям физической культурой		Требования безопасности и гигиенические правила на занятиях физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)	<p>Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять</p>		На каждом уроке
24	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультурпауз (подвижных перемен)		Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку		
25	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.					
26	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток.					
27	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурпауз (подвижных перемен)		Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку		

28	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели (используются в начале занятия)		Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания.	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий		
29	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Самонаблюдение при выборе упражнений и составлении индивидуальных комплексов.		Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку		
30	Физическая культура человека	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения		Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий		
31	Оценка эффективности занятий физической культурой	Самонаблюдение и самоконтроль		Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.		
32	Физическая культура человека	Восстановительный массаж		Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним	Характеризовать основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы		
33	Физическая культура человека	Проведение банных процедур		Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам	Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур		

34	Физическая культура человека	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом		Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причины их возникновения	Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах		
35	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Организация досуга средствами физической культуры		Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками	Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности	Рефераты по теме.	
36	Физическая культура человека	Организация и проведение пеших туристских походов.		Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)	Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения		
	Учебный модуль	Выдающиеся спортсмены России (Выдающиеся люди России)		Содержание тем учебного модуля является составной частью урока физкультуры	Характеризовать историческую роль спортсмена (тренера, команды) в достижениях советского (российского) спорта. Объяснять и доказывать , чем знаменателен данный спортсмен.	Рефераты по теме.	
37	История физической культуры	Олимпийские игры древности		Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения.	Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований	Рефераты по теме.	
38	История физической культуры	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения		Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности	Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения	Рефераты по теме.	

						м е.
39	История физической культуры	История зарождения олимпийского движения в России.		Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.	Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А. Д. Бутовского в этом процессе	Ре ф ер а т ы по те м е.
40	История физической культуры	.Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения		Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности	Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения	Ре ф ер а т ы по те м е.
41	История физической культуры	Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх		Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.	Объяснять и доказывать , чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России	Ре ф ер а т ы по те м е.
42	История физической культуры	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр		Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития	Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре	Ре ф ер а т ы по те м е.

43	История физической культуры	Физическая культура в современном обществе		Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации	Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них	Рефераты по теме.
44	ОБЖ	Предупреждение бытового травматизма.			<p>Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности.</p> <p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>Бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;</p> <p>Иметь первоначальные знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</p> <p>Владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</p>	
45		Что такое авитаминоз?				
46		Профилактика простуды и гриппа				
47		Правильное питание и здоровый образ жизни.				
48		Основные правила безопасного поведения на улицах и дорогах				
49		Профилактика туберкулеза и лишая				
50		Профилактика современных массовых заболеваний				
51		Вред компьютера и вычислительной техники				
52		Повторяем ПДД				
53		Движение по тротуарам, обочинам дороги				
54		Движение на загородных дорогах				
55		Правостороннее движение				
56		Перекрестки и их виды				
57		Сигналы регулировщика				
58		Тормозной путь и тормозное расстояние				
59		Поведение при дорожно-транспортном происшествии				
60		Поведение при пожаре дома, в школе и в общественном месте				
61		Отравление угарным газом				

62		Правила поведения на водоеме в разный период (осень, зима, весна, лето).
63		Летние каникулы и безопасность
64		Оказание первой медицинской помощи.
65		Правила купания и меры безопасности.
66		Помощь людям, терпящим бедствие на воде.
67		Солнечный удар. Меры предосторожности.
68		Первая помощь пострадавшему при солнечном ударе.

Тематическое планирование 10 класс – 3 часа (юноши)

№ урока	Кол – во часов	Элементы содержания
1.	1	1ЧЕТВ. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками. метании
2 - 3	9	Л.а.. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).
4 - 5		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.
6 - 7		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
8		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.
9.		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.
10.	3	Метание.ОРУ в движении.Беговые упр.
11		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
12.		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность
13- 14	4	Прыжки. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. 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: 6 – 8 прыжков.
15.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.
16.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.
17-18.	10	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.
19- 20		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.
21- 22		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.
23 -24		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.

25		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – на результат.
26 -27		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.
28 -29	18	2четв.Баскетбол. 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. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
30 -32		Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.
33-35		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
36- 37		ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра
38-39		ОРУ в движении. 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
40-41		ОРУ в движении. 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
42 -43		ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.
44-45		Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. 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
46		Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.
47		ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.
48 -49	22	3четв.Волейбол. Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.
50 -51-52		ОРУ. СУ. 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.
53-54-55		ОРУ. СУ. 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.
56-57-58		ОРУ. СУ. 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.
59-60		ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.
61-62		ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.
63		ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.
64-65		ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача

		мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.
66-67		ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. 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. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.
68-69		ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. 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. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.
70	8	Гимнастика. Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.
71		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.
72		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.
73		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхей жерди с опорой ног онижную; переход в упор на на нижнюю жердь. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.
74		ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.
75		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.
76-77		ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.
78 -79	10	4четв.Л.А. Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.
80 -81		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.
82-83		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.
84		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.
85 -86		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и

		перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.
87		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – на скорость. Спортивные игры.
88 -89	8	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).
90 -91		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.
92 -93		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
94		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.
95		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.
96-97	4	Метание. ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния до 12 – 14 метров.
98		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
99		ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность
100	3	Прыжки. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. 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: 6 – 8 прыжков.
101		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.
102		ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№	В И Д Ы Д / З А Д А Н И Я	НА КАКОМ УРОКЕ
1.	Комплекс утренней гимнастики	1-5
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	6-9
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	37
4.	Комплекс упражнений на профилактику близорукости	95
5.	Упражнения на снятие усталости	10,78
6.	Равномерный бег, ускорения	16-18,25-27
7.	Прыжки со скакалкой	59-62,85
8.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	82
9.	Специальные дыхательные упражнения	34
10.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	12-15,99
11	Броски легких предметов на дальность и цель	10-11,96
12.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	47
	Комплекс упражнений на развитие координации	44
13.	Приседания на одной ноге	19-20,90-93
14.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	56
15.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	51,57-58
16.	Акробатические упражнения	48-49,52-55
17.	Комплекс упражнений на развитие силы	53
18.	Комплекс упражнений на развитие выносливости	8
19	Ловля и передача мяча на месте	28,40-43
20	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока	30-35,87
21	Упражнения на развитие реакции	44
22	Упражнения на развитие быстроты	38
23	Упражнения на развитие ловкости	42
24	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	63,65,66,73,74