

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Белокурихинская средняя общеобразовательная школа №1»

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании ШМО  
Протокол от  
28 августа 2018 №1

**Принято**

на Педагогическом совете  
МБОУ «БСОШ №1»  
Протокол от 29.08.2018 №

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ «БСОШ №1»  
Е.Н.Салтыкова  
Приказ от 31.08.2018 № 85



**Рабочая  
программа  
по физической культуре  
10 класс**

Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях,  
для 1-11 классов ОУ. – М.: Просвещение, 2012  
105 ч.

**Программу составил  
учитель физической культуры  
Жаркова Елена Васильевна  
высшая квалификационная категория**

**г. Белокуриха, 2018г.**

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕГО (ПОЛНОГО) ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Статус документа

Рабочая программа по физической культуре составлено на основании следующих **нормативно – правовых документов:**

1. Распоряжение Правительства РФ от 29.12.2001 г. №1756-р «Об одобрении Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года»
2. Приказ Министерства образования РФ №127 от 11.05.1999 г. «О проблемах и перспективах развития образования в общеобразовательных учреждениях РФ».
3. Приказ Министерства образования РФ № 1089 от 05.03.2004 г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
4. Федеральный закон от 9 февраля 2007 г. № 17-ФЗ «О внесении изменений в Закон Российской Федерации «Об образовании» пункт 4
5. Федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации (приказ Минобразования России от 9 марта 2004 г. № 1312)
6. Федеральный компонент государственного стандарта. Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень). - Сборник нормативных документов. Физическая культура . -М.: Дрофа, 2004
7. Приказ Министерства образования РФ № 1236 от 19.05.1998 г. «Об утверждении обязательного минимума содержания основного общего образования. Раздел «Физическая культура».
8. Приказ Министерства образования РФ № 56 от 30.06.1999 г. Об утверждении обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования. Раздел «Физическая культура».
9. Приказ Министерства Образования РФ от 16. от 2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в ОУ РФ.
10. Методическое письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 № 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
11. Приказ МОиН РФ от 14.12. 2006г. № 321 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2007/2008 учебный год»

12. Школьный учебный план на 2018 - 2019 учебный год.
13. Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М: «Просвещение», 2011г
14. Санитарные правила "Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений"//Официальные документы в образовании.-2000,№1.-с.53-61; №3.-с.19-38; №4.-с.28-37Об обеспечении отдыха, оздоровления и занятости детей в 2000 году Постановление Правительства //Официальные документы в образовании.-2000,№9.-с.7-10
15. Концепция модернизации Российского образования на период до 2010 года. Концепция утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. №1756-Р (п.22)
16. Национальная стратегия охраны здоровья детей в России и ее правовое обеспечение Рекомендации парламентских слушаний// Официальные документы в образовании.-2001,№18.-с.55-65
17. Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи от 29 декабря 2001 г. № 916. Официальные документы в образовании. № 4. – 2002. С.66-69.
18. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года. Распоряжение от 29.10.2002 г. № 1507-р. Официальные документы в образовании. № 33(203). – 2003. С. 4-13.
19. О введении в действие санитарно-эпидемических правил и норм СанПиН 2.4.2.1178-02 (постановление Минздрава России от 05.12.2002 № 3997). Вестник образования России. - № 16. – 2003. С. 21-33.
20. О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ
21. Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях, СанПиН 2.4.2.1178-02. Официальные документы в образовании. - № 3. – 2003. С. 18-59.
22. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре
23. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (извлечения).
24. Федеральный закон «Об ограничении курения табака» (извлечения).
25. О федеральной целевой программе «Образование и здоровье» Приказ Министерства Образования РФ от 19.01.2001 №176
26. О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации, Министерства образования Российской Федерации от 31.05.2002 № 176/2017//Официальные документы в образовании 20/2002.

27. О создании безопасных условий жизнедеятельности обучающихся в образовательных учреждениях Рекомендательное письмо от 12.07.2000 № 22-06-788 // Официальные документы в образовании.-№23, 2000
28. О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях РФ./ Письмо Минобразования России от 12.08.2002 г. №13-51-99/14. Вестник образования России.-№18.-2002. с.44-45
29. Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 28 апреля 2003 г. № 13-51-86/13: Методические рекомендации //Вестник образования России.-2003, июль, №13
30. Приложение к письму Минобразования России от 23.01.2003 № 35/19-12 //Официальные документы в образовании 6/2003

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В примерной программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия примерной программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической

и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела примерной программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения, исходя из интересов большинства учащихся, имеющих в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также его популярности и массовости в конкретном регионе. Принимая решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет его уменьшения по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

### **Цели**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **Место предмета в базисном учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 207 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования, из расчета 6 часов в неделю в X и XI классах., в X классе 105 ч. в год, учебных недель 35, а в XI классе 102 ч. учебных недель 34.

Примерная программа рассчитана на 204 учебных часа. При этом, в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 12 учебных часов (или 16,8%) предназначенный учителям образовательных учреждений для реализации собственных авторских подходов в структурировании и дополнительном наполнении учебного материала, использовании разнообразных форм организации учебного процесса, внедрении современных методов обучения и педагогических технологий.

### **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Примерная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;

- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

### **Результаты обучения**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

*В результате изучения физической культуры на базовом 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;
  - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
  - 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;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

## **ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 10–11 КЛАССОВ**

Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:

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

### **УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Объяснять:**

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

#### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **Соблюдать правила:**

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

#### **Проводить:**

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

#### Составлять:

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

#### Определять:

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

#### Демонстрировать:

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

#### Двигательные умения, навыки и способности:

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5Х2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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

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

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 3), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

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



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

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

Таблица 3

### Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

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

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ  
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

№	Вид программного материала	Количество часов
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	24
1.3	Спортивные игры	21
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	15
2.1	Спортивные игры	9
2.2	Лыжная подготовка	6

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА  
ДЛЯ 10 КЛАССА**

№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока							
2	Легкая атлетика	24	10							14
3	Спортивные игры	30		14	3				13	
4	Гимнастика	18				18				
5	Элементы единоборств	9						9		
6	Лыжная подготовка	24					24			
	<b>Всего часов</b>	<b>102</b>	<b>24</b>		<b>21</b>		<b>33</b>		<b>27</b>	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс**

№	Дата проведения	Наименование разделов и тем		Кол-во часов	Домашнее задание
<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>			<b>24</b>		
<b>Легкая атлетика</b>			<b>10</b>		
1	02.09-09.09	Техника безопасности на уроках л/а. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Совершенствовать передачи мяча. Бег 3 мин	1	1	Комплекс утренней гимнастики
2		Содержание программы на первую четверть. Бег 30 м. Совершенствовать передачи мяча в волейболе. Бег 3 мин.	2	1	Комплекс утренней гимнастики
3		Прыжковые упражнения. Совершенствовать технику игровых приёмов. Бег на выносливость до 5 мин.	3	1	Комплекс утренней гимнастики
4	12.09-16.09	Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. Совершенствовать элементы спортигр. Бег до 7 мин.	4	1	Комплекс утренней гимнастики
5		Учёт бега на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин.	5	1	Комплекс утренней гимнастики
6		Учить метанию гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе.	6	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
7	19.09-23.09	Учёт прыжка в длину с разбега. преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11мин	7	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
8		Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин.	8	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
9		Полоса препятствий. Учёт техники в метании гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 13 мин.	9	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
10	26.09-30.09	Полоса препятствий. Учёт в беге на 800 м. ОРУ в парах на сопротивление	10	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
<b>Спортивные игры</b>			<b>17</b>		
11		Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	1	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
12		Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
13	03.10-07.10	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	3	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
14		Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	4	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
15		Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	5	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
16	10.10-14.10	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	6	1	Комплекс упражнений на профилактику зрения
17		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и	7	1	Комплекс упражнений на профилактику зрения
18		Учебная игра в баскетбол Игра в баскетбол по правилам	8	1	Комплекс упражнений на профилактику зрения
19	17.10-21.10	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	9	1	Комплекс упражнений на профилактику зрения
20		Прием мяча отраженного от сетки	10	1	Комплекс упражнений на профилактику зрения
21		Варианты техники приема и передач мяча	11	1	Комплекс упражнений на профилактику зрения
22	24.10-28.10	Варианты подачи мяча	12	1	Комплекс упражнений на профилактику зрения
23		Варианты нападающего удара через сетку	13	1	Упражнения на снятие усталости
24		Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	14	1	Упражнения на снятие усталости
<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>			<b>21</b>		
25	07.11-13.11	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	15	1	Упражнения на снятие усталости
26		Учебная игра в волейбол	16	1	Упражнения на снятие усталости
27		Игра в волейбол по правилам	17	1	Упражнения на снятие усталости
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>			<b>18</b>		
28	14.11-20.11	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	1	1	Прыжки со скакалкой
29		Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	2	1	Прыжки со скакалкой
30		Лазанье по канату на скорость.	3	1	Прыжки со скакалкой

31	21.11-27.11	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д).	4	1	Прыжки со скакалкой
31		Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	5	1	Прыжки со скакалкой
33		Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д).	6	1	Прыжки со скакалкой
34	28.11-4.12	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	7	1	Прыжки со скакалкой
35		Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	8	1	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы
		Лазанье по двум канатам	9	1	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы
36	5.12-11.12	Упражнения на брусьях	10	1	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы
		Акробатическая комбинация	11	1	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы
37		Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	12	1	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы
38	12.12-18.12	Упражнения на брусьях	13	1	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы
39		Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	14	1	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы
40		Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	15	1	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы
41	19.12-25.12	Акробатическая комбинация - учет	16	1	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы
42		Опорный прыжок	17	1	Специальные дыхательные упражнения
43		Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	18	1	Специальные дыхательные упражнения
		<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>33</b>		
		Опорный прыжок	9	1	Специальные дыхательные упражнения
44	9.01-15.01	Комбинация из ранее изученных элементов	1	1	Специальные дыхательные упражнения
45		Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	2	1	Специальные дыхательные упражнения
		<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
46		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	3	1	Способы самоконтроля ( масса, ЧСС )
47	16.01-22.01	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	4	1	Способы самоконтроля ( масса, ЧСС )
48		Скользкий шаг без палок и с палками	5	1	Способы самоконтроля ( масса, ЧСС )
49		Попеременный двухшажный ход	6	1	Способы самоконтроля ( масса, ЧСС )
50	23.01-29.01	Подъем в гору скользящим шагом	7	1	Способы самоконтроля ( масса, ЧСС )
51		Одновременные ходы. Эстафеты	8	1	Способы самоконтроля ( масса, ЧСС )
52		Повороты переступанием в движении	9	1	Способы самоконтроля ( масса, ЧСС )
53		Передвижение коньковым ходом.	24		Способы самоконтроля ( масса, ЧСС )
54	30.01-5.02	Попеременные ходы. Эстафеты	1	1	Способы самоконтроля ( масса,

					ЧСС )
55		Торможение и поворот упором	2	1	Способы самоконтроля ( масса, ЧСС )
56		Переход с одновременных ходов на попеременные	3	1	Ступающий шаг без палок и с палками
57	6.02-12.02	Преодоление подъемов и препятствий	4	1	Ступающий шаг без палок и с палками
58		Переход с одновременных ходов на попеременные	5	1	Ступающий шаг без палок и с палками
59		Преодоление подъемов и препятствий	6	1	Ступающий шаг без палок и с палками
60	13.02-19.02	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	7	1	Ступающий шаг без палок и с палками
61		Передвижение коньковым ходом.	8	1	Ступающий шаг без палок и с палками
62		Повороты переступанием в движении.	9	1	Подъемы и спуски с небольших склонов
63	20.02-26.02	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	10	1	Подъемы и спуски с небольших склонов
64		Преодоление подъемов и препятствий	11	1	Подъемы и спуски с небольших склонов
65		Переход с попеременных ходов на одновременные ходы	12	1	Подъемы и спуски с небольших склонов
66	27.02-5.03	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	13	1	Подъемы и спуски с небольших склонов
67		Передвижение коньковым ходом.	14	1	Передвижение на лыжах до 4 км
68		Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	15	1	Передвижение на лыжах до 4 км
<b>ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ</b>					
69	6.03-12.03	Техника безопасности на занятиях борьбы	16	1	Передвижение на лыжах до 4 км
70		Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства	17	1	Передвижение на лыжах до 4 км
71		Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства	18	1	Передвижение на лыжах до 4 км
72	13.03-19.03	Стойки и передвижение в стойке.	19	1	Передвижение на лыжах до 4 км
73		Захваты рук и туловища.	20	1	Передвижение на лыжах до 4 км
74		Игра «Выталкивание из круга»	21	1	Упражнения на развитие быстроты
75	20.03-26.03	Борьба за предмет(м), акробатика (д)	22	1	Упражнения на развитие быстроты
76		Игра «Перетягивание в парах»	23	1	Упражнения на развитие быстроты
77		Игра «Перетягивание в парах»	24	1	Упражнения на развитие быстроты
<b>IV ЧЕТВЕРТЬ 24</b>					
<b>Спортивные игры</b>			13		
78		Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	1	1	Упражнения на развитие реакции
79		Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	2	1	Упражнения на развитие реакции
80		Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	3	1	Упражнения на развитие реакции
81		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	4	1	Упражнения на развитие реакции
82		Учебная игра в баскетбол	5	1	Упражнения на развитие реакции
83		Игра в баскетбол по правилам	6	1	Комплекс упражнений на развитие силы
84		Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	7	1	Комплекс упражнений на развитие силы
85		Варианты техники приема и передач мяча	8	1	Комплекс упражнений на развитие силы
86		Варианты подач в волейболе.	9	1	Комплекс упражнений на развитие силы
87		Варианты нападающего удара через сетку.	10	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
88		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	11	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

89		Игра по упрощенным правилам	12	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
90		Учебная игра в волейбол	13	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
91		<b>Легкая атлетика</b>	11	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
92		Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения.	1	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
93		Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза. Бег 60 м.	2	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
94		Беговые упражнения, прыжковые упражнения.	3	1	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
95		Бег 100м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин.	4	1	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
96		Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину.	5	1	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
97		Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	6	1	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
98		Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	7	1	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
99		Медленный бег до 25 мин.	8	1	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
100		Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты 500 гр (д), 700 гр (м) на дальность.	9	1	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
101		Бег 2000 м (ю); 1500м (д)	10	1	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
102		Игры – эстафеты.	11	1	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
103		Бег 2000 м (ю); 1500м (д)			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
104		Беговые и прыжковые упражнения			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
105		Беговые и прыжковые упражнения			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

#### Учебно-методические пособия:

##### Основные учебные пособия.

Физическая культура. Под ред. Мейксона Г.Б., Любомирского Л.Е., Кофмана Л.Б. - Просвещение, Физическая культура.. Под ред. Ляха В.И., Любомирского Л.Е., Мейксона Г.Б. - Просвещение, 2008  
 Физическое воспитание учащихся. Пособие для учителя. Под ред. Ляха В.И. - Просвещение, 1997.  
 Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 10 класс. Просвещение. 2005г.  
 Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 11 класс. Просвещение. 2005 г.  
 Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10–11 классов. М., Просвещение, 2010г

##### Дополнительные материалы.

Искусство быть красивыми. Книга для учащихся и родителей. Бендарская И.Г. - Просвещение, 1994.  
 Аэробика на все вкусы. Лисицкая Т.С. Книга для учащихся. - Просвещение, 1994.  
 Мы - атлеты. Акопянц И.Н. Книга для учащихся и родителей. - Просвещение, 1994.  
 Учебная гимнастика. Книга для учащихся. Баллингер Э. - Просвещение, 1996.  
 Методика физического воспитания учащихся В.И.Лях. / пособие для учителя, 2005.

##### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

мяч волейбольный    мяч баскетбольный    мяч футбольный  
 лыжи    лыжные палки    лыжные ботинки  
 мат гимнастический    лягушка для прыжка через козла    гимнастический козел    обручи    скакалки  
 планка для прыжка в высоту    гимнастическая стенка    набивные мячи    сетка волейбольная  
 сетка баскетбольная    кольцо для баскетбола

1. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 10 класс. Просвещение. 2005г.
2. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 11 класс. Просвещение. 2005 г.
3. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10–11 классов. М., Просвещение, 2010г