

Муниципальное образовательное учреждение  
Бельская средняя общеобразовательная школа

Согласовано на МО  
*С.А. Гриценков*  
Протокол № 1 от 30.08.2020

Утверждено  
на основании приказа № 433/20  
от 08.09.2020

## Рабочая программа

по предмету  
физическая культура  
для 10 класса на 2020-2021 учебный год

Составитель  
Гриценков В.А.

учитель 1 квалификационной категории

г. Белый

## **Рабочая программа по физической культуре для 10 класса**

Количество часов: 102 часа ( 3 часа в неделю)

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа учебного предмета « Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования : примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» Ляха В. И., Зданевича А. А.(М: Просвещение, 2013г.) и используется для обучения учащихся М. ОУ СОШ в 10 классе.

Количество часов соответствует учебному плану МОУ Бельская СОШ т.е. 102 часа в год (3 часа в неделю). В работе используется учебно-методический комплекс под редакцией В.И. Лях, 2007года.

**Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено 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 занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы 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.

**В соответствии с целями формулируются задачи учебного предмета:**

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой овладения современными системами физических упражнений;
- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- развитие физических качеств;
- развитие координационных способностей и обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.

### **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, физическое совершенствование и способы 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. 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 освоенного 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 в 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. 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.

#### **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 10 классов.***

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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной 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 само страховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения 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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

#### **Содержание программного материала.**

##### **Физическая культура и основы здорового образа жизни.**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, баня/процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта: индивидуальная подготовка и требования безопасности.

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности, комплексы упражнений адаптивной физической культуры, оздоровительные ходьба и бег.

##### **3. Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Подготовка к соревновательной деятельности: совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в игровых видах спорта.

##### **4. Прикладная физическая подготовка.**

Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

**Формы контроля:** сдача нормативов по физической подготовке.

*Демонстрировать:*

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивания в висе (маль.) из виса лёжа согнувшись (дев.), кол-во раз	10	8	6	16	14	6
Прыжок в длину с места, см	215	195	175	180	170	155
Челночный бег 3*10м.	8.6	9.1	9.6	8.9	9.5	10.0
Наклон вперед из положения стоя, см						
Бег на 100 метров	14.3	14.8	15.5	17.5	18.0	18.5
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин. (кол-во раз)	38	33	28	34	28	24
Метание гранаты, м						
Бег 2-3 км.	13.50	14.20	15.00	10.00	10.30	11.00
Ходьба на лыжах на 2-3 км, мин.	Без учёта времени.					

#### Учебный план

№ Раздела	Название раздела	Всего часов		
		теоретические	практические	контроль
Базовая часть:				
1	Лёгкая атлетика	1	25	16
2	Гимнастика	1	17	
3	Спортивные игры	1	25	
4	Лыжные гонки	1	14	1
Итого	102 часа	4	81	17

#### Тематический план.

№ уроков	Название раздела Темы	Всего часов	Теоретические	Практические	Контроль
1	Лёгкая атлетика:	18	1	9	8
1.	Ля. Вводный урок. Инструктаж	1	1		
2.	Ля. Высокий низкий старт 30-60м.	1		1	
3.	Ля. Совершенствование спринтерского бега.	1		1	

4.	Л/а. Бег на короткие дистанции.	1		1	
5.	Л/а. Бег на 100 м- учёт, прыжки в длину.	1			1
6.	Л/а. Прыжки в длину с разбега 11-13 шагов.	1		1	
7.	Л/а. Подтягивания-учёт. Отработка техники прыжков.	1			1
8.	Л/а. Бег с ускорением. Прыжковая тренировка.	1		1	
9.	Л/а. Совершенствование техники метания гранаты.	1		1	
10.	Л/а. Метание гранаты - учёт.	1			1
11.	Л/а. Тренировка выносливости. Старты.	1		1	
12.	Л/а. Бег на 2-3 км. - учёт.	1			1
13.	Л/а. Развитие прыгучести. Спорт игры.	1		1	
14.	Л/а. Прыжок в длину с места - учёт. Спорт.игры.	1			1
15.	Л/а. Челночный бег 3*10м - учёт. Спорт.игры.	1			1
16.	Л/а. Наклон вперёд - учёт. Спорт.игры.	1			1
17.	Л/а. Пресс - учёт. Спорт.игры.	1			1
18.	Л/а. Игровой урок.	1		1	
<b>2</b>	<b>Спортивные игры: баскетбол</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	
19.	Б/б. Инструктаж . Правила .	1	1		
20.	Б/б. Техника ловли и передач.	1		1	
21.	Б/б. Ведения мяча в движении.	1		1	
22.	Б/б. Бросок одной рукой от плеча	1		1	
23.	Б/б. Передача мяча в тройках в движении .	1		1	
24.	Б/б. Овладение техникой бросков	1		1	
25.	Б/б. Освоение индивидуальной техники защиты.	1		1	
26.	Б/б. Вырывание и выбивание мяча.	1		1	
27.	Б/б. Совершенствование техники бросков.	1		1	
28.	Б/б. Комбинации из освоенных элементов.	1		1	
29.	Б/б. Совершенствование комбинации.	1		1	
30.	Б/б. Выполнение комбинации .	1		1	
<b>2</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	
31.	Л/а. Инструктаж . Шаг.	1	1		
32.	Л/а. Смыкания и размыкания.	1		1	

	Полоса препятствий.				
33.	Гл. Перестроения в 2,3,4 колонны.	1		1	
34.	Гл. Упражнения на равновесие- Дасточка. Кувырки.	1		1	
35.	Гл. Лазанье по гимнастической стенке.. Перекаты.	1		1	
36.	Гл. Акробатические элементы.	1		1	
37.	Гл. Акробатическая комбинация .	1		1	
38.	Гл. Закрепление акробатической комбинации.	1		1	
39.	Гл. Выпощение комбинации .	1		1	
40.	Гл. Совершенствование упражнений на бревне.	1		1	
41.	Гл. Разучивание комбинации на бревне.	1		1	
42.	Гл. Выполнение комбинации на бревне.	1		1	
43.	Гл. Совершенствование техники опорного прыжка.	1		1	
44.	Гл. Закрепление техники опорного прыжка.	1		1	
45.	Гл. Выполнение опорного прыжка.	1		1	
46.	Гл. Совершенствование перекладывания через коня.	1		1	
47.	Гл. Совершенствование техники висов.	1		1	
48.	Гл. Развитие гибкости. Полоса препятствий.	1		1	
	<b>Тема: Лыжные гонки.</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	<b>1</b>
49.	Лг. Инструктаж Лыжные ходы.	1	1		
50.	Лг. Попеременный двухшажный ход.	1		1	
51.	Лг. Техника одновременного двухшажного хода.	1		1	
52.	Лг. Техника конькового хода.	1		1	
53.	Лг. Освоение техники подъёма, торможение «плугом».	1		1	
54.	Лг. Повороты «переступанием» . Передвижение по дистанции 2 км.	1		1	
55.	Лг. Изучение попеременного четырёхшажного хода.	1		1	
56.	Лг. Освоение подъёмов и спусков со склона.	1		1	

57.	Лг. Совершенствование техники подъёмов, спусков, торможений, поворотов.	1		1	
58.	Лг. Преодоление бугров и впадин при спуске.	1		1	
59.	Лг. Применение изученных приёмов на дистанции 3 км.	1		1	
60.	Лг. Техника спусков. Прохождение дистанции 3 км.	1		1	
61.	Лг. Прохождение дистанции в переменном темпе 3,5 км.	1		1	
62.	Лг. Тренировочное прохождение дистанции 3 км.	1		1	
63.	Лг. Тренировочное прохождение дистанции 5 км.	1		1	
64.	Лг. Контроль прохождения дистанции 5 км.	1			1
	<b>Тема: спортивные игры-волейбол.</b>	<b>14</b>		<b>14</b>	
65.	Вл. Совершенствование техники передвижений, остановок, стоек.	1		1	
66.	Вл. Основные приёмы игры. Правила игры.	1		1	
67.	Вл. Передача мяча сверху 2 руками.	1		1	
68.	Вл. Овладение техникой передач мяча в парах.	1		1	
69.	Вл. Освоение техникой нападающего удара.	1		1	
70.	Вл. Приём мяча снизу 2 руками на месте и после перемещения.	1		1	
71.	Вл. Передачи в парах 2 руками снизу.	1		1	
72.	Вл. Передачи в движении в тройках.	1		1	
73.	Вл. Освоение дачи с расстояния 3-6 м. от сетки.	1		1	
74.	Вл. Комбинация: приём, передача, удар.	1		1	
75.	Вл. Освоение тактики игры. Подачи.	1		1	
76.	Вл. Расстановка игроков.	1		1	
77.	Вл. Позиционное нападение.	1		1	
78.	Вл. Игра через сетку.	1		1	
	<b>Тема: Лёгкая атлетика.</b>	<b>24</b>		<b>16</b>	<b>8</b>
79.	Лд. Беговые упражнения 30-100 м.	1		1	
80.	Лд. Челночный бег 3*10м.-учёт.	1			1



81.	Л/а. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	
82.	Л/а. Подтягивание – учёт.	1			1
83.	Л/а. Специально-беговые упражнения.	1		1	
84.	Л/а. Пресс-учёт. Полоса препятствий.	1			1
85.	Л/а. Наклон вперёд – учёт.	1			1
86.	Л/а. Прыжки в длину с места, с разбега.	1		1	
87.	Л/а. Прыжок в длину с места – учёт.	1			1
88.	Л/а. Прыжок в длину с разбега.	1		1	
89.	Л/а. Бег на 60-100м. Спорт.игры.	1		1	
90.	Л/а Бег на 100м.- учёт. Спорт.игры.	1			1
91.	Л/а Метание гранаты на технику. Спорт.игры.	1		1	
92.	Л/а Метание гранаты - учёт. Спорт.игры	1			1
93.	Л/а. Развитие выносливости.	1		1	
94.	Л/а. Бег на 2,3 км. - учёт. Спорт.игры.	1			1
95.	Л/а. Эстафетный бег.Спорт.игры.	1		1	
96.	Л/а. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1	
97.	Л/а. Эстафета с передачей палочки. Спорт.игры.	1		1	
98.	Л/а. Спортивные игры.	1		1	
99.	Л/а. Бег в гору.	1		1	
100.	Л/а. Равномерный бег 12 мин.Спорт.игры.	1		1	
101.	Л/а. Бег по пересечённой местности 15 мин.	1		1	
102.	Л/а. Спортивные игры.	1		1	

**Учебная программа.**

Название раздела, темы	Содержательные единицы обязательного минимума	Должен знать	Должен уметь
<b>Лёгкая атлетика:42 часа</b>	Физическая культура и основы здорового образа жизни: современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении	Эстафетный бег Спринтерский бег. Равномерный бег. Прыжок в длину с разбега	Ходить, бегать. Прыгать, метать. Показать комплекс упражнений. Показать
1. Л/а. Вводный урок. Инструктаж			
2.Л/а. Высокий, низкий старт 30-60м.			
3.Л/а. Совершенствование спринтерского бега.			

4.Ла. Бег на короткие дистанции.	творческой активности и доп.олегов, преду.преждеми профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	«сопуп ноги» Тесты на физические качества.	упражнения на осанку.
5.Ла. Бег на 100 м- учёт, прыжки в длину.	Физкультурно-оздоровительная деятельность: оздоровительные системы физического воспитания.	Названия беговых, метательных прыжковых упражнений.	Выполнять специально-беговые упражнения.
6.Ла. Прыжки в длину с разбега 11-13 шагов.	Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	метательных прыжковых упражнений.	Выполнять высокий и низкий старт.
7.Ла. Подтягивания- учёт. Отработка техники прыжков.	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	Игры для лёгкой атлетики.	Контрольные тесты.
8.Ла. Бег с ускорением. Прыжковая тренировка.	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	Бег на длинные дистанции.	Метать.
9.Ла. Совершенствование техники метания гранаты.	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	Высокий и низкий старт.	Прыгать в длину.
10.Ла. Метание гранаты - учёт.	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	Переменный бег.	Правильно преодолеть дистанцию.
11.Ла. Тренировка выносливости. Старты.	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	Кроссовый бег.	
12.Ла. Бег на 2-3 км. - учёт.	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.		
13.Ла. Развитие прыгучести. Спорт игры.	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.		
14.Ла. Прыжок в длину с места - учёт. Спорт игры	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.		
15.Ла. Челночный бег 3*10м - учёт. Спорт игры.	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.		
16.Ла. Наклон вперёд - учёт. Спорт. Игры.	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.		
17.Ла. Прессе - учёт. Спорт игры.	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.		
18.Ла. Игровой урок.	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.		
19.Ла.Беговые упражнения 30-100 м.	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.		
20.Ла. Челночный бег 3*10м.-учёт.	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.		
21.Ла. Развитие скоростно-силовых способностей.	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.		
22.Ла. Подтягивание – учёт.	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.		
23.Ла. Специально-беговые упражнения.	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.		
24.Ла. Прессе-учёт. Полоса препятствий.	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.		
25.Ла. Наклон вперёд - учёт.	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.		
26.Ла. Прыжки в длину с места, с разбега.	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.		
27.Ла. Прыжок в длину с места - учёт	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.		
28.Ла. Прыжок в длину с разбега.	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.		
29.Ла. Бег на 60-100м.	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.		

Спорт.игры.			
30.Ла.Бег на 100м.-учёб.Спорт. Игры.			
31.Ла.Метание гранаты на технику			
32.Ла.Метание гранаты -учёб			
33.Ла. Развитие выносливостиСпорт.игры.			
34.Ла. Бег на 2,3 км. - учёб			
35.Ла. Эстафетный бег			
36.Ла. Развитие скоростно-силовых способностей.	Физическая культура и основы здорового образа жизни; основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Спортивно-оздоровительная деятельность: совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовке в игровых видах спорта.	Понимать технику ловли мяча двумя руками. передачу мяча. ведения мяча. Бросок в кольцо. Знать комплекс упражнений с мячом. Перехват мяча. Вырывание и выбивание. Стойки и передвижения. Правила организации и проведения игр. Правила игры.	Играть в баскетбол. Ловить мяч. Вести мяч. Передавать мяч. Выполнять комплекс упражнений с мячом. Вырывание. Выбивание. Стойки и передвижения. Играть по правилам. Выполнять волейбольные упражнения. Передачи. нападающие удары. подачи
37.Ла. Эстафета с передачей палочки			
38.Ла.Равномерный бег 12 мин.Спорт.игры.			
39.Ла. Бег в гору			
40.Ла. Равномерный бег 12 мин Спорт.игры.			
41.Ла. Бег по пересечённой местности 15 мин.			
42.Ла.Равномерный бег 12 мин.Спорт.игры.			
<b>Спортивные игры: 26 часов</b>			
1.Б.б. Инструктаж. Правила .			
2. Б.б. Техника ловли и передач.			
3.Б.б. Ведения мяча в движении.			
4.Б.б. Бросок одной рукой от плеча			
5.Б.б. Передачи мяча в тройках в движении .			
6.Б.б. Овладение техникой бросков			
7.Б.б. Освоение индивидуальной техники защиты.			
8.Б.б. Вырывание и выбивание мяча.			
9.Б.б. Совершенствование техники бросков.			
10.Б.б. Комбинация из освоенных элементов.			
11.Б.б. Совершенствование			

комбинации.			
12.В.б. Выполнение комбинации на оценку.			
13.В.л. Совершенствование техники передвижений, остановок, стоек.			
14.В.л. Основные приёмы игры. Правила игры.			
15.В.л. Передача мяча сверху 2 руками.			
16.В.л. Овладение техникой передач мяча в парах.			
17.В.л. Освоение техникой нападающего удара.			
18.В.л. Приёмы мяча снизу 2 руками: на месте и после перемещения.			
19.В.л. Передачи в парах 2 руками снизу.			
20.В.л. Передачи в движении в тройках.			
21.В.л. Освоение подачи с расстояния 3-6 м. от сетки.			
22.В.л. Комбинация: приём, передача, удар.			
23.В.л. Освоение тактики игры. Подачи.			
24.В.л. Раствановка игроков.			
25.В.л. Позиционное нападение.			
26.В.л. Игра через сетку.			
<b>Гимнастика- 18 часов</b>			
1.Г.а. Инструктаж.			
2.Г.а. Смыкания и размыкания. Полоса препятствий.			
3.Г.а. Перестроения в 2,3,4 колонны.			
4.Г.а. упражнения на равновесие-Ласточка. Кувурки.			
5.Г.а. Лазанье по гимнастической стенке. Перекаты.			
6.Г.а. Акробатические элементы.			
7.Г.а. Акробатическая комбинация.			
	Физическая культура и основы здорового образа жизни: оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Ритмическая гимнастика- индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика- индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых, скоростно- силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжении и напряжение мышц.	Основные строевые приёмы. Перестроения. Упражнения на силу. Гибкость. Координацию. Комплексы упражнений в тренажёрном зале. Акробатика. Опорный прыжок через козла и коня.	Выполнять основные стойки по командам. Выполнять опорный прыжок, акробатическую комбинацию. Преодолевать препятствия.

8.Г.а. Закрепление акробатической комбинации.	<p>воздействия на основные мышечные группы.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность:</p> <p>совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: страховка.</p> <p>Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств</p> <p>Физическая культура и основы здорового образа жизни: особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта: индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность:</p> <p>Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.</p>	<p>Знать технику передвижения на лыжах.</p> <p>Понятия: спуски, подъёмы, торможения, повороты, скользящий шаг, скольжение.</p> <p>Одновременный двухшажный ход, попеременный двухшажный ход, коньковый ход, попеременный четырёхшажный ход.</p> <p>Основные приёмы игры. Технику передвижений, остановок, стоек.</p> <p>Передачи мяча сверху, снизу. Подачи мяча.</p>	<p>Передвигаться на лыжах.</p> <p>Правильно одевать лыжи, палки.</p> <p>Выполнять лыжные ходы: спуски, подъёмы, торможения, повороты. Проходить дистанцию до 5 км.</p>			
9.Г.а. Выполнение комбинации .						
10.Г.а. Совершенствование упражнений на бревне.						
11.Г.а. Разучивание комбинации на бревне.						
12.Г.а. Выполнение комбинации на бревне.						
13.Г.а. Совершенствование техники опорного прыжка.						
14.Г.а. Закрепление техники опорного прыжка.						
15.Г.а. Выполнение опорного прыжка.						
16.Г.а. Совершенствование перелазки через коня.						
17.Г.а. Совершенствование техники висов.						
18.Г.а. Развитие гибкости. Полоса препятствий.						
<p><b>Тема: Лыжные гонки-16 час.</b></p>						
1.Л.г. Инструктаж						
47.Лыжные ходы.						
2.Л.г. Попеременный двухшажный ход.						

3.Лтг. Техника одновременного двухшажного хода.		Правила игры.	
4.Лтг. Техника конькового хода.			
5.Лтг. Освоение техники подъёма, торможение «вдугом».			
6.Лтг. Повороты «переступанием» . Передвижение по дистанции 2 км.			
7.Лтг. Изучение попеременного четырёхшажного хода.			
8.Лтг. Освоение подъёмов и спусков со склона.			
9.Лтг. Совершенствование техники подъёмов, спусков, торможений, поворотов.			
10.Лтг. Преодоление бугров и впадин при спуске.			
11.Лтг. Применение изученных приёмов на дистанции 3 км.			
12.Лтг. Контроль техники спусков. Прохождение дистанции 3 км.			
13.Лтг. Прохождение дистанции в переменном темпе 3,5 км.			
14.Лтг. Тренировочное прохождение дистанции 3 км.			
15.Лтг. Тренировочное прохождение дистанции 5 км.			
16.Лтг. Контроль прохождения дистанции 5 км.			

**Список литературы.**

**Программы по физической культуре:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Авторы: В. И. Лях, А.А.Злаевич. 2013 год

**Учебники по физической культуре:**

2. « Физическая физкультура» Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. Под редакцией В.И. Ляха. Москва «Просвещение» 2007 г.