

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА» в г. Находке  
(филиал ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Находке)**

---

**РАССМОТРЕНО**

лицейским методическим  
объединением  
протокол № 1 от 30.08.2014

**СОГЛАСОВАНО**

зам. директора по УВР  
 Ю.А. Ионова  
« 30 » августа 2014

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор лицея  
 К.Ю. Жаринова  
« 30 » августа 2014



**Рабочая программа  
курса «физическая культура»  
для 10 класса**

**на 2017-2018 учебный год**

**Составитель:**

Кошелева Любовь Петровна  
учитель физической культуры

г. Находка  
2017 г.

## **Пояснительная записка**

### **Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями в редакции приказа от 31.12.2012 г. № 69);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования»;
- Примерные образовательные программы для общеобразовательных школ, гимназий, лицеев, рекомендованные Министерством образования и науки РФ.
- Учебного плана лицея.
- Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

Структура программы соответствует структуре учебников:

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2011;

Лях, В. И. Физическая культура : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для закрепления теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

В 10 классе увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В связи с этим для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

Оценка успеваемости по физической культуре в 10 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень

соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Задачи физического воспитания учащихся 10 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, закрепления навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
  - расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
  - на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
  - на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
  - на углубленное представление об основных видах спорта;
  - на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
  - на формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма. Развития целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.
- \_ формирование знаний о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовка к службе в армии.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности.

**Требования к уровню подготовки выпускников, обучающихся по данной программе**

Учащиеся должны знать:

По естественным основам:

10 класс. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

По социально-психологическим основам:

10класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятиями физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов способы составления конспектов физических упражнений и современных систем физического воспитания. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию спортивно-массовых мероприятий, Способы регулировки массы тела

По культурно-историческим основам:

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности:

Приёмы закаливания

10 класс. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

В волейболе:

10 класс. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств .Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях волейболом.

В баскетболе:

10 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

В гимнастике с элементами акробатики:

10класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий .Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Основы выполнения гимнастических упражнений.

В легкоатлетических упражнениях:

10класс. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

В кроссовой подготовке:

10 класс. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Учащиеся должны **владеть:**

способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Учащиеся должны **уметь демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	20	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

## Содержание программы

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
<b>Практическая часть – 102 часа</b>		
<b>Основы знаний (в процессе уроков)</b>		
<b>Культурно-исторические основы</b>	Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.
<b>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских Игр и олимпийского движения.</b>	Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр: виды состязаний, правила проведения, участники и победители.  Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.  Сравнивают физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями.
<b>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в СССР. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу</b>	Цель и задачи современного олимпийского движения.  Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.  Наши соотечественники – олимпийские чемпионы.  Физкультура и спорт и в Российской Федерации на современном этапе.	Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.  Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».

Олимпийских игр.		
<p><b>Физическая культура человека.</b></p> <p><b>Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.</b></p> <p><b>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</b></p>	<p>Росто-весовые показатели.</p> <p>Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стоп.</p> <p>Зрение. Гимнастика для глаз.</p> <p>Психологические особенности возрастного развития. Физическое саморазвитие.</p> <p>Влияние физических упражнений на основные системы организма.</p>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс. Соблюдают правила, снижающие риск появления заболевания глаз.</p> <p>Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма.</p> <p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p>
<p><b>Режим дня и его основное значение.</b></p> <p><b>Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</b></p>	<p>Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня, утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Адаптивная физкультура.</p> <p>Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях.</p> <p>Личная гигиена. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Соблюдают основные гигиенические правила. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p>
Оценка эффективности занятий	Субъективные и объективные показатели самочувствия.	Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания.

<p><b>физической культурой.</b></p> <p><b>Самонаблюдение и самоконтроль.</b></p>	<p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p>Измеряют пульс до, во время и после выполнения упражнений.</p>
<p><b>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.</b></p>	<p>Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки.</p> <p>Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физкультурой и спортом. Характеристика типовых повреждений, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.</p>	<p>В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>
<p><b>Легкая атлетика – 48часов</b></p>		
<p><b>Беговые упражнения</b></p>	<p><b>Овладение техникой спринтерского бега.</b></p> <p><b>10 класс.</b></p> <p>Низкий старт 30- 40 метров.</p> <p>Бег с ускорением от 70 до 80 метров.</p> <p>Скоростной бег до 60 метров</p> <p>Бег на результат 60 метров. Эстафетный бег. Финиширование.</p>	<p>Знать признаки классификации и виды легкой атлетики.. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>
<p><b>Овладение техникой длительного бега (кроссовая подготовка).</b></p> <p><b>10 класс.</b></p> <p>Бег в равномерном темпе от 20 до 25 минут.</p> <p>Бег на 3000 (юноши) и 2000метров(девушки).</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте</p>	

		сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
<b>Прыжковые упражнения.</b>	<p><b>Овладение техникой прыжка в длину с места и с разбега.</b></p> <p><b>10 класс.</b></p> <p>Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов.. Прыжок в длину с места.</p> <p><b>Овладение техникой прыжка в высоту.</b></p> <p><b>10 класс.</b></p> <p>Прыжков в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отгалкивание.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>
<b>Метание теннисного мяча.</b>	<p><b>Овладение техникой метания малого мяча</b></p> <p><b>10 класс.</b></p> <p>Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (3 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.</p>	<p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
<b>Развитие выносливости.</b>	Кросс до 20-25 минут, бег с препятствиями и на местности, эстафеты, круговая тренировка.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
<b>Развитие</b>	Всевозможные прыжки,	Применяют разученные

<b>скоростно-силовых способностей.</b>	многоскоки, метания в цель, на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.	упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
<b>Развитие скоростных способностей.</b>	Эстафеты, бег с ускорением, с максимальной скоростью, старты из различных исходных положений.	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.
<b>Знание физической культуре.</b>	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований, разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.
<b>Овладение организаторскими умениями.</b>	Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.  Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 12 часа</b>		
<b>Краткая характеристика вида спорта.</b>	<b>История гимнастики.</b>  Основная гимнастика.	Изучают историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.

<p><b>Требования к технике безопасности.</b></p>	<p>Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.</p> <p>Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.</p>	<p>Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</p> <p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p>
<p><b>Организуемые команды и приемы.</b></p>	<p><b>Строевые упражнения.</b></p> <p><b>10 класс</b></p> <p>Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.</p>	<p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.</p>
<p><b>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</b></p>	<p><b>Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов на месте и в движении.</b></p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p> <p>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами, простые связки. ОРУ в парах.</p>	<p>Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p><b>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)</b></p>	<p><b>Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами.</b></p> <p>Мальчики с набивными мячами (1-3 кг), с гантелями;</p> <p>Девочки с обручами, с большим мячом, с палками.</p>	<p>Описывают технику ОРУ с предметами.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>

<p><b>Акробатические упражнения и комбинации.</b></p>	<p><b>Освоение акробатических упражнений.</b></p> <p><b>10 класс.</b></p> <p>Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Комбинация из ранее разученных элементов.</p>	<p>Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
<p><b>Развитие координационных способностей.</b></p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития координационных способностей.</p>
<p><b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</b></p>	<p>Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями и набивными мячами.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.</p>
<p><b>Развитие скоростно-силовых способностей</b></p>	<p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p>
<p><b>Развитие гибкости</b></p>	<p>ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p>	<p>Используют данные упражнения для развития гибкости</p>
<p><b>Овладение организаторскими умениями</b></p>	<p>Помощь и страховка, демонстрация упражнений, выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.</p>	<p>Составляют совместно с учителем простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.</p>
<p><b>Баскетбол – 21 часа</b></p>		
<p><b>Краткая характеристика вида спорта</b></p> <p><b>Требования к</b></p>	<p>История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры.</p> <p>Правила техники безопасности.</p>	<p>Изучают правила баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов.</p>

<b>технике безопасности</b>		Овладевают основными приемами игры в баскетбол.
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.</b>	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.</p> <p>Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка)</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<b>Освоение ловли и передач мяча</b>	<p><b>10класс</b></p> <p>Дальнейшее обучение технике движений .</p> <p>Передачи мяча различными способами: в движении ,в парах и тройках.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<b>Освоение техники ведения мяча</b>	<p><b>10 класс</b></p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Ведение мяча с изменения направления и высоты отскока.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<b>Овладение техникой бросков мяча</b>	<p><b>10 класс</b></p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.</p> <p>Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<b>Освоение</b>	<b>10класс</b>	Описывают технику изучаемых

<b>индивидуальной техники защиты</b>	Перехват мяча. Личная защита.	игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<b>10класс</b> Дальнейшее обучение технике движений. Сочетание приёмов передвижений и остановок.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
<b>Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.</b>	<b>10класс</b> Дальнейшее обучение технике движений.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
<b>Освоение тактики игры</b>	<b>10 класс</b> Дальнейшее обучение технике движений.  Зонная защита. Быстрый прорыв. Нападение быстрым прорывом. Развитие скоростных качеств.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b>	<b>10класс</b> Игра по правилам мини-баскетбола.  Дальнейшее обучение технике движений.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
<b>Волейбол – 21 часа</b>		
<b>Краткая</b>	История волейбола. Основные	Изучают историю волейбола,

<p><b>характеристика вида спорта.</b></p> <p><b>Требования к технике безопасности.</b></p>	<p>правила игры в волейбол.</p> <p>Правила техники безопасности.</p>	<p>запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.</p> <p>Овладевают основными приемами игры в волейбол.</p>
<p><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.</b></p>	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной и лицом вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p><b>Освоение техники приема и передач мяча.</b></p>	<p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча снизу. Нижний прием.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p><b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b></p>	<p>.</p> <p><b>10класс.</b></p> <p>Процесс совершенствования психомоторных способностей.</p> <p>Дальнейшее обучение технике движения и продолжение развития психомоторных способностей.</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p>
<p><b>Освоение техники нижней прямой подачи, прямой верхней подачи.</b></p>	<p><b>10класс</b></p> <p>Прямая верхняя подача.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками</p>

		в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
<b>Освоение техники прямого нападающего удара</b>	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнера.	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<b>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<p><b>10класс</b></p> <p>Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей</p>	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
<b>Освоение тактики игры</b>	<p><b>10класс</b></p> <p>Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<b>Знания о спортивной игре</b>	Терминология избранной спортивной игры: техника передач, приемов и подач, тактика нападения и защиты. Правила и организация соревнований по волейболу. Правила техники безопасности.	Овладевают терминологией волейбола, характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности.

### Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
				10	
1.	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе уроков</i>			
2.	Техника безопасности на уроках по физической культуре	<i>В процессе уроков</i>			
3.	Легкая атлетика, кроссовая подготовка			48	
4.	Гимнастика с элементами акробатики			12	
5.	Баскетбол			21	
6.	Волейбол			21	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>102</b>	

### Распределение учебного времени по предмету Физическая культура.

	Кол-во учебных недель	Всего часов	Вид программного материала	Часы
<i>I четверть</i>	8	24	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	24
<i>II четверть</i>	7	21	Гимнастика с элементами акробатики. Баскетбол.	12 9

<i>III четверть</i>	11	33	Баскетбол.	12
			Волейбол.	21
<i>IV четверть</i>	8	24		
			Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	24
<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>102</b>		<b>102</b>

### Описание материально-технического обеспечения

Основная литература:

№	Автор	Наименование	Год издания	Место издания
1	В.И.Лях, А.А.Зданевич	«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов»	2010	Москва: «Просвещение»
2	Виленский М.Я.	Физическая культура. 8–11кл.: учебник для общеобразовательных учреждений	2011	Москва: «Просвещение»

Дополнительная литература:

№	Автор	Наименование	Год издания	Место издания
1	Каинов А. Н.	Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола	2005	Волгоград: ВГАФК

2	В.И.Лях, Л.Б.Кофман, Г.Б.Мейксон.	«Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы»	2010	Москва: «Просвещение»
---	---	--	------	--------------------------

Учебно-практические средства обучения:

№	Наименование
1.	Форма баскетбольная мужская – 10 комплектов
2.	Форма баскетбольная женская – 10 комплектов
3.	Форма волейбольная женская – 10 комплектов
4.	Форма волейбольная мужская – 10 комплектов
5.	Форма футбольная – 30 комплектов
6.	Манишка тренировочная – 10 шт.
7.	Щит баскетбольный – 4 шт.
8.	Кольцо баскетбольное – 4 шт.
9.	Сетка баскетбольная – 4 шт.
10.	Табло баскетбольное – 1 шт.
11.	Доска тренерская – 1 шт.
12.	Стойка волейбольная – 2 шт.
13.	Сетка волейбольная – 2 шт.
14.	Антенна волейбольная – 2 компл.
15.	Вышка судейская волейбольная – 1 шт.
16.	Табло волейбольное – 1 шт.
17.	Насос ручной для накачивания мячей – 1 шт.
18.	Насос ножной механический – 1 шт.
19.	Стойка для большого тенниса – 2 шт.
20.	Сетка для большого тенниса – 1 шт.
21.	Стойка для прыжков в высоту – 2 шт.

22.	Планка для прыжков в высоту 4 м. – 2 шт.
23.	Стол для настольного тенниса – 4 шт.
24.	Ракетка для настольного тенниса – 12 шт.
25.	Шарик для настольного тенниса – 50 шт.
26.	Ракетка для бадминтона – 20 шт.
27.	«Городки» - 1 набор
28.	Мяч для метания 150 г. – 6 шт.
29.	Граната для метания 300 г. – 3 шт.
30.	Граната для метания 500 г. – 3 шт.
31.	Граната для метания 700 г. – 3 шт.
32.	Рулетка спортивная 10 м. – 2 шт.
33.	Рулетка спортивная 20 м. – 2 шт.
34.	Рулетка спортивная 50 м. – 2 шт.
35.	Секундомер электронный – 2 шт.
36.	Мат гимнастический – 11 шт.
37.	Палка гимнастическая – 25 шт.
38.	Скамейка гимнастическая 4 м. – 4 шт.
39.	Скамейка гимнастическая 3 м. – 2 шт.
40.	Стойка ограничительная – 10 шт.
41.	Обруч гимнастический пластмассовый – 25 шт.
42.	Скакалка – 40 шт.
43.	Скакалка-прыгалка пластмассовая – 20 шт.
44.	Лента гимнастическая – 10 шт.
45.	Ролик гимнастический – 3 шт.
46.	Клюшка хоккейная – 4 шт.
47.	Эспандер силовой – 1 шт.
48.	Весы напольные – 1 шт.

49.	Бита поролоновая – 2 шт.
50.	Мяч бейсбольный – 6 шт.
51.	Мяч гандбольный – 4 шт.
52.	Мяч футбольный – 4 шт.
53.	Мяч набивной 3 кг. (медицинбол) – 5 шт.
54.	Мяч гимнастический – 16 шт.
55.	Мяч волейбольный – 25 шт.
56.	Мяч волейбольный профессиональный – 15 шт.
57.	Мяч баскетбольный – 35 шт.
58.	Мяч баскетбольный профессиональный – 15 шт.
59.	Макивара для тхэквондо – 8 шт.
60.	Корзина металлическая для инвентаря – 4 шт.
61.	Мяч теннисный – 30 шт.
62.	Эстафетная палочка – 4 шт.
63.	Канат для перетягивания – 1 шт.
64.	Ворота футбольные 2х3 – 2 шт.
65.	Тренажер мультифункциональный – 1 шт.
66.	Дорожка беговая – 1 шт.
67.	Велотренажёр – 2 шт.
68.	Тренажёр эллипс – 1 шт.
69.	Тренажёр силовой – 1 шт.
70.	Стойка-скамья для штанги – 1 шт.
71.	Штанга (с блинами) – 2 шт.
72.	Гантели (с блинами) – 4 шт.



