

Содержание предмета

10 класс (102 часа)

Знания о физической культуре – в процессе урока

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы физкультурной деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз.

Организация досуга средствами физической культуры.

Физическое совершенствование:

Гимнастика с основами акробатики (20 часов)

Организуемые команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись.

Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне (девочки): вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.

Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из вися лежа (девочки).

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Легкая атлетика (33 часа)

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в длину с места, через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; игры народов Ханты.

Спортивные игры – 29 часов

Баскетбол (4часа): специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол (8часов) Стойка игрока перемещения ,передачи мяча сверху , приемы мяча сверху снизу над собой , в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния ,Игры пионербол с элементами волейбола, игра волейбол по упрощенным правилам. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Футбол (17 часов) Стойка игрока. Основные приемы игры, перемещение игрока в стойке приставными шагами боком Совершенствование и закрепление ударов по неподвижному и катящемуся мячу. Удары внутренней и внешней стороной частью подъема. Остановка катящегося мяча.Выбивание и отбор мяча. Игра вратаря. Игра по упрощенным правилам ит игра – соревнование.

Лыжные гонки (20 часов) На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; подъем «полу елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 1км, 1,5 км

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.

Календарно – тематический план 10 класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Из них		Даты	
			Конт рольные уроки	Уроки соревно вания	По плану	Дата проведе ния
	I - полугодие	48				
	Легкая атлетика.	17	7	2		
1	Т/Б на уроках физкультуры по л/ атлетике. Техника низкого и высокого старта. Беговые упражнения: бег со сменой скорости и направления. Бег по пересеченной местности.	1				
2	Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в 2-3. Закрепление техники бега 30 м. с высокого старта.	1				
3	Сдача контрольного норматива - бег на 30 метров. Игра «перебежка с выручкой»	1	1			
4	Строевые и порядковые упражнения. Спринтерский бег 100 м. с низкого старта	1				
5	Сдача контрольного норматива – бег 100 м.	1	1			
6	Совершенствование техники метания мяча в цель, на дальность. Игра «Дальний бросок»	1				
7	ОРУ Совершенствование техники – челночный бег 5х20м. Варианты челночного бега.	1				
8	Сдача контрольного норматива челночный бег 5х20м. Выполните обязанности судьи по проведению л/атлетике	1	1			
9	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Бег с прыжками»	1				
10	Сдача контрольного норматива прыжка в длину с	1	1			

	разбега способом «согнув ноги» Доврачебная помощь при травмах.					
11	Совершенствование техники метание гранаты 500-700гр. с места на дальность, с колена, лежа, с 4-5 шагов.	1				
12	Сдача контрольного норматива метание гранаты 500-700гр. с места на дальность, с колена, лежа, с 4-5 шагов. Игра «Дальний бросок»	1	1			
13	Многоскоки. Преодоление естественных препятствий на местности.	1				
14	Прыжки с места в длину толчком двух ног на заданное расстояние.	1				
15	Сдача контрольного норматива прыжки с места в длину толчком двух ног. Бег с ускорением. Игра «Гонка за мячом»	1	1			
16	Бег 3000 м. без учёта времени. Игра – эстафета с бегом, прыжками, метаниями.	1				
17	Бег 3000 м. (зачёт). Игра «два мяча через сетку»	1	1			
	Спортивные игры.	11	3	2		
18	Футбол: Т/Б на уроках по спортивным играм. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1				
19	Варианты ударов по мячу ногой и головой, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью	1				
20	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра « подбивание мяча ногой».	1				
21	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1	1			
22	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание,	1				

	отбор, перехват).					
23-24	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра «гонка мячей по кругу приставными шагами».	2				
25-26	Игра – соревнование по упрощенным правилам на разных площадках.	2	1	1		
27-28	Игра по правилам.	2	1	1		
	Гимнастика.	20	4			
29	Т/ безопасности на уроке гимнастики. Повторение пройденного материала в предыдущих классах. Строевые и порядковые упражнения. Перестроения из колонны по одному в колонну по 2-3.	1				
30	Совершенствование ОРУ с предметами.	1				
31	Освоение и совершенствование технике висов и упоров. Вис углом, согнувшись, прогнувшись, сзади. Игра «Качающее бревно»	1				
32	Закрепление техники висов и упоров. Вис углом, согнувшись, прогнувшись, сзади; стойка на плечах.	1				
33	Контрольная техника выполнения. Мальчики: подтягивание. Девочки; подтягивание из виса лежа.	1	1			
34	Эстафета с элементами подтягивания. Эстафеты с гимнастическими палками.	1				
35	Акробатические упражнения. Повторение акробатических упражнений X класса. Длинный кувырок вперед с разбега (трёх шагов).	1				
36	Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см.	1				
37	ОРУ. Из упора присев силой стойка на голове и руках. Игра « Пробеги под скакалкой»	1				
38	Стойка на голове с помощью.	1	1			
39	Комбинация ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков,	1				

	акробатических упражнений.					
40	Упор присев, и 2-3 кувырка вперед, упор присев. Двойной кувырок вперед. Игра «Акробатическая эстафета»	1				
41	Пережат. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на лопатках, пережатом назад из упора присев. Кувырок прыжков через препятствие.	1				
42	Стойка на голове и руках. Наклон вперед из положения сидя.	1				
43-44	Отжимание из положения лежа. Смешанные упоры. Игра «Не дай обручу упасть»	2	1			
45	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений соединенных из 3-4 элементов.	1				
46	Закрепление акробатических упражнений.	1				
47-48	Контрольная сдача акробатических упражнений	2	1			

	<i>II – полугодие</i>	<i>54 час</i>	<i>20 час</i>	<i>3 часа</i>		
	<i>Лыжная подготовка</i>	<i>20 час</i>	<i>9 час</i>	<i>1час</i>		
49	Правила безопасности и поведения во время занятий на уроках лыжной подготовки. Первая помощь при травмах и обморожениях.	1	1			
50	Попеременный двушажный ход. Элементы тактики лыжных гонок, распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1				
51	Одновременный бесшажный ход. Игра «То на правой, то на левой»	1	1			
52	Одновременный одношажный ход. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции состояния лыжни.	1				

53	Совершенствование техники конькового хода. Спуски и подъёмы. Лыжные гонки дистанция 2 км	1	1			
54	Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции до 5-8 км.	1				
55	Попеременный четырехшажный ход. КУ – техника.	1	1			
56	Переход с попеременного двушажного хода на одновременные ходы.	1				
57	Переход с одного хода на другой. КУ – техника	1	1			
58	Подъём «Лесенкой». Закрепление технике ходов. Игра «Лыжный поезд»	1				
59	Совершенствование техники подъёмов. Торможение «Плугом»	1				
60	Подъёмы и спуски со склонов. Характерные ошибки. Закрепление техники спуски и подъёмы.	1				
61	Контрольная сдача - спуски и подъёмы	1	1			
62	Применение изученных приемов передвижения на лыжах. Подвижная игра «Спуск с горы».	1				
63	Соревнование лыжников класса. Зимняя игра «Не останься без палок».	1		1		
64	Лыжные гонки дистанции 3 км. Зимние игры «Попади снежком в цель»	1	1			
65	Преодоление бугров и впадин. Подвижная игра «Пятнашки простыми»	1	1			
66	Лыжные гонки дистанция 4 км. Применение изученных приемов передвижения на лыжах.	1	1			
67	Прохождение дистанции 4 км с учетом времени.	1	1			
68	Прохождение дистанции 4 км с учетом времени.	1				
	Спортивные игры	8	1			
69	Волейбол: Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Первая передача в зону 3	1				
70	Комбинации из освоенных элементов техники	1				

	передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком).					
71	Совершенствование техники приема и передач. Вторая передача в зону 2 и 4	1				
72	Варианты техники приема и подач мяча.	1				
73	Закрепление техники приёма и подач мяча. Варианты техники приёма и подач мяча (верхняя и нижняя)	1				
74	Совершенствовать технику защитных действий.	1				
75	Совершенствовать технику нападающего удара. Одиночная блокировка.	1				
76	Игра по упрощенным правилам.	1	1			
	Легкая атлетика.	16 час	7			
77	Т/Б на уроках физкультуры по кроссовой подготовке. Совершенствование техники спринтерского бега.	1				
78	Строевые упр. Перестроения из одной шеренги в две – три. Закрепление техники бега 30м.высокий старт.	1				
79	Сдача контрольного норматива – бег 30 метров. Игра «Перебежка с выручкой»	1	1			
80	Строевые и порядковые упражнения. Закрепление техники бега – 100м с низкого старта. Переменный бег.	1				
81	Сдача контрольного норматива – бег 100 метров с низкого старта. Совершенствование техники бросков, метаний различных предметов на дальность.	1	1			
82	Закрепление техники бросков, метаний различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность. Игра «Бег за флажками»	1				
83	ОРУ Сдача контрольного норматива – метание гранаты 700гр.по коридору 10 метров. Совершенствование технике челночный бег 10x10 метров.	1	1			
84	Закрепление технике челночный бег 5x20 метров. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1				

	способом «Согнув ноги». Бег 1000метров.					
85	Сдача контрольного норматива – челночный бег 5х20 м. Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги». Игра «Ловкие и меткие».	1	1			
86	Многоскоки. Преодоление естественных препятствий.	1				
87	Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги». Бег 1500 метров	1	1			
88	Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног на заданное расстояние. Бег 2000 м. Подтягивание на перекладине. Прыжки через скакалку.	1				
89	Подтягивание на перекладине. Прыжки через скакалку. Закрепление техники прыжка в длину с места на заданное расстояние. Игра «Сильный бросок»	1				
90	Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места толчком двух ног. Бег с ускорением.	1	1			
91	Бег 3000 метров без учета времени. Игра - эстафета с бегом, прыжками.	1				
92	Бег 3000 метров. КУ. Игра «Два мяча через сетку»	1	1			
	Спортивные игры.	10	2	2		
93	Футбол: Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1				
94	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра «Подбивание мяча»	1				
95	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1				
96	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра «Гонка мячей по кругу приставными шагами».	1				
97	Игра по упрощенным правилам на разных площадках.	1		1		

98	Игра по правилам.	1	1			
99	Баскетбол: Комбинация из освоенных элементов техники передвижение. Ловля мяча после отскока.	1				
100	Варианты ловля и передач мяча безсопротивление и с сопротивлением защитника. Передача одной рукой в движении.	1				
101	Варианты ведения и бросков мяча безсопротивление и с сопротивлением защитника. Тактические действие.	1				
102	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	1	1		

Планируемые предметные результаты изучения учебного курса

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.