

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ  
«ЛИЦЕЙ №57»

Принято  
Педагогическим советом

Протокол № 1 от «28» 08 20 15 г.



Утверждаю  
Директор МБУ «Лицей №57»  
Л.А.Козырева  
Приказ № 132 от 21.09 2015 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре

Составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 кл», авторы Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение, 2007

Класс: 10

Составители:  
Шлюпкина Т.А., учитель физической культуры  
Варфоломеев Г.В., учитель физической культуры

Тольятти  
2015

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта общего образования (Приказ МО России от 05.03.2004г. № 1089), Программой общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение 2007 год, учебником «Физическая культура» 10-11 класс, Лях В.И. и др. «Просвещение» 2011 г.

**Целью** физического воспитания в 10 классе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействия воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в 10 классе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

В соответствии с учебным планом образовательного учреждения рабочая программа 10 класса рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю). Распределение учебного материала:

Легкая атлетика – 24 часов

Спортивные игры: волейбол – 12 часов; баскетбол – 12 часа; гандбол – 9 часов

Гимнастика – 18 часов

Лыжная подготовка – 27 часов

Основы знаний о физкультуре и спорте – в процессе уроков

Всего 102 часа

На уроках физической культуры в 10 классах используются следующие **технологии обучения:**

**Здоровье - сберегающие технологии**

Технология здоровье - сбережения включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров детей; их учёт в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе. Одним из главных направлений здоровье – сбережения, создание здорового психологического климата на уроках. Ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к

процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса.

### Деятельные технологии обучения. Проектная деятельность.

Использование технологии проектного обучения, позволяет вовлечь учащихся в самостоятельный познавательный процесс. Для ученика проект – это возможность максимального раскрытия своего творческого потенциала. Это деятельность, которая позволяет проявить себя индивидуально и в группах, попробовать свои силы, приложить свои знания, принести пользу, показать публично достигнутый результат.

### Информационно-коммуникативные технологии

- использование Интернет-ресурсов, для создания собственных учительских презентаций к урокам в качестве наглядности;
- использование сети Интернет для активного поиска необходимой информации;
- 
- **Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.**
- 

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика:</b> спринтерский, эстафетный, челночный бег	<b>25</b>  4	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения.
	бег на средние и длинные дистанции	10	Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.
	метание малого мяча	5	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, с выявлением ошибок. Применять упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания малого мяча соблюдать правила безопасности.
	прыжки в длину с места	6	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения. Применять прыжковые упражнения для развития

2	<b>Спортивные игры:</b>	<b>39</b>	<p>физических качеств.          Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.          Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p>
	Волейбол	18	<p>Организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками.          Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать и устранять ошибки.          Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p>
3	Баскетбол	21	<p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий.          Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
	<b>Гимнастика с основами акробатики:</b>	<b>18</b>	<p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Использовать спортивные игры для активного отдыха.</p>
	строевые упражнения	4	
	упражнения и комбинации на бревне (д)	4	<p>Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее, избегая ошибок. Соблюдая правила безопасности и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p>
	опорные прыжки	3	<p>Анализировать технику гимнастических упражнений, выявлять ошибки и устранять их.          Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
4	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>23</b>	
	передвижения на лыжах	11	
	подъемы, спуски, повороты, торможения	3	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.</p>
		3	<p>Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.          Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.</p>

			Соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды и инвентаря для занятий лыжной подготовкой. Использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.
--	--	--	--

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

#### **Учебно-методическое обеспечение:**

В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. (Предметная линия учебников В.И.Ляха 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011.)  
 рабочие программы по физической культуре.  
 (Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2012.)  
 В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 10 – 11 классы / Под общ. ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.  
 (Физическая культура. 10 – 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. – 4-е изд. - М.: Просвещение, 2009.)  
 В.И.Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы (серия «Текущий контроль»).

#### **Материально-техническое обеспечение:**

№ п\п	Наименование	Кол-во
1	Скамейка деревянная большая	3
2	Школьный стадион с беговыми дорожками	1
3	Канат	1
4	Футбольное поле	1
5	Мат гимнастический	14
6	Набор мячей	2
7	Силовое оборудование	4
8	Скамья гимнастическая	4
9	Стойка для прыжков	1
10	Тоннель	1
11	Тренажёр универсальный	2
12	Бревно напольное	1
13	Большой и малый спортивный залы	2
14	Мостик подкидной	2
15	Стол теннисный	4
16	Волейбольная сетка со стойками	1
17	Комплект спортивного оборудования	3
18	Магнитофон	1
19	Набор для мини футбола (ворота с сеткой)	1
20	Набор мягких мод. форм	1

21	Силовая станция	1
22	Бадминтон	2
23	Бревно гимнастическое	1
24	Брусья гимнастические (комплект)	1
25	Брусья мужские (комплект)	1
26	Воланы	20
27	Козёл гимнастический	2
28	Обручи гимнастические	5
29	Конь гимнастический	1
30	Лестница гимнастическая	10
31	Мяч баскетбольный	23
32	Мяч волейбольный	20
33	Мяч гандбольный	10
34	Мяч резиновый	22
35	Лыжи, лыжные ботинки и палки	30
36	Мяч теннисный	13
37	Мяч футбольный	23
38	Набор теннисный	2
39	Насос ножной	1
40	Обручи металлические	5
41	Секундомер	1
42	Секундомер эл. мех.	1
43	Сетка для баскетбола	1
44	Скакалка	7
45	Скакалка вер.	1
46	Скакалка счётн.	2
47	Стенка гимнастическая	37
48	Фуфайка (белая) с номером	10
49	Экспандер плечевой	2
50	Гантели	8
51	Гири	3
52	Гиря 32 кг	1
53	Гранаты	15
54	Кольцо	10
55	Копьё мужское	1
56	Мяч б/б	3
57	Мяч баскетбольный	3
58	Мячи для метания	5
59	Сетка волейбольная	1
60	Тренажёр	1
61	Шахматы	1
62	Дартс	2
63	Наколенники волейбольные	11
64	Майки (жёлтые)	7
65	Беговая дорожка	2
66	Нагрудные номера	17

**Тематическое планирование по физической культуре  
для учащихся 10-х классов**

№ п/п	Сроки недели	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Требования к знаниям и умениям	Примечание
1		Легкая Атлетика.	12		
1.1	1 неделя	Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по технике безопасности.		Уметь пробежать 100 м с низкого старта. Знать нормативы.	
1.2	1 неделя	Низкий старт до 60 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Уметь пробежать 100 м с низкого старта. Знать нормативы.	Урок комплексный
1.3	1 неделя	Низкий старт до 60 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Уметь пробежать 100 м с низкого старта. Знать нормативы.	Урок комплексный
1.4	2 неделя	Бег 100 м на результат. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1	Уметь пробежать 100 м с максимальной скоростью.	Урок комплексный
1.5	2 неделя	Прыжок в длину с места и с 10-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Уметь прыгать в длину с места и разбега. Знать о технике выполнения прыжка.	Урок комплексный
1.6	2 неделя	Прыжок в длину с места и с 10-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Уметь прыгать в длину с места и разбега. Знать о технике выполнения прыжка.	Урок комплексный
1.7	3 неделя	Прыжок в длину с места и с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Уметь прыгать в длину с места и разбега. Знать нормативы.	Зачёт.

1.8	3 неделя	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Уметь метать мяч на дальность. Знать технику броска.	Урок комплексный
1.9	3 неделя	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Уметь метать мяч на дальность. Знать технику броска.	Урок комплексный
1.10	4 неделя	Метание на дальность с 5-6 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Уметь метать мяч на дальность. Знать технику броска.	Зачёт
1.11	4 неделя	Бег 1 км. Специально-беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Уметь бежать в равномерном темпе до 10 минут. Знать тактику бега.	Урок комплексный
1.12	4 неделя	Бег 1 км. Специально-беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Уметь бежать в равномерном темпе до 10 минут. Знать тактику бега.	Зачёт
2		Спортивные игры.	18		
2.1	5 неделя	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя подача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Инструктаж по технике безопасности. Учебная игра.		Уметь выполнять в игре технико-тактические действия. Знать о технике выполнения. Правила игры.	Урок комплексный
2.2	5 неделя	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя подача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Инструктаж по технике безопасности. Учебная игра.	1ч	Уметь выполнять в игре технико-тактические действия. Знать о технике выполнения. Правила игры.	Урок комплексный
2.3	5 неделя	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя подача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий	1ч	Уметь выполнять в игре технико-тактические действия. Знать о технике выполнения. Правила игры.	Урок комплексный

		удар. Позиционное нападение. Учебная игра.			
2.4	6 неделя	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя подача мяча в прыжке. Приём двумя руками мяча снизу. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая порога, приём мяча от сетки. Учебная игра.	1ч	Уметь выполнять в игре технико-тактические действия. Знать о технике выполнения. Правила игры.	Урок комплексный
2.5	6 неделя	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя подача мяча в прыжке. Приём двумя руками мяча снизу. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	1ч	Уметь выполнять в игре технико-тактические действия. Знать о технике выполнения. Правила игры.	Урок комплексный
2.6	6 неделя	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя подача мяча в прыжке. Приём двумя руками мяча снизу. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача приём мяча от сетки. Учебная игра.	1ч	Уметь выполнять в игре технико-тактические действия. Знать о технике выполнения. Правила игры.	Оценить технику подачи.
2.7	7 неделя	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча на месте. Бросок в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	1ч	Уметь выполнять в игре технико-тактические действия. Знать о технике выполнения. Правила игры.	Урок комплексный
2.8	7 неделя	Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча на месте. Бросок в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	1ч	Уметь выполнять в игре технико-тактические действия. Знать о технике выполнения. Правила игры.	Урок комплексный
2.9	7 неделя	Ведение с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие	1ч	Уметь выполнять в игре технико-тактические действия. Знать о технике выполнения.	Урок комплексный

		скоростных качеств.		Правила игры.	
2.10	8 неделя	Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (выравнивание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	1ч	Уметь выполнять в игре технико-тактические действия. Знать о технике выполнения. Правила игры.	Урок комплексный
2.11	8 неделя	Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (выравнивание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	1ч	Уметь выполнять в игре технико-тактические действия. Знать о технике выполнения. Правила игры.	Урок комплексный
2.12	8 неделя	Передачи мяча различными способами в движении и на месте. Ведение с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	1ч	Уметь выполнять в игре технико-тактические действия. Знать о технике выполнения. Правила игры.	Зачёт по выполнению штрафного броска.
2.13	9 неделя	Закрепление передвижений и остановок. Передача мяча на месте.	1ч	Уметь выполнять в игре технико-тактические действия. Знать о технике выполнения. Правила игры.	Урок комплексный
2.14	9 неделя	Индивидуальные действия в защите (выравнивание, выбивание, накрытие броска).	1ч	Уметь выполнять в игре технико-тактические действия. Знать о технике выполнения. Правила игры.	Урок комплексный
2.15	9 неделя	Ведение с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	1ч	Уметь выполнять в игре технико-тактические действия. Знать о технике выполнения. Правила игры.	Урок комплексный
2.16	10 неделя	Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	1ч	Уметь выполнять в игре технико-тактические действия. Знать о технике выполнения. Правила игры.	Урок комплексный
2.17	10 неделя	Совершенствование передвижений и остановок. Учебная игра.	1ч	Уметь выполнять в игре технико-тактические действия.	Урок комплексный

2.18	10 неделя	Ведение с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок	1ч	Знать технику выполнения	
3		Гимнастика	18		
3.1	11 неделя	Висы и упоры. Опорный прыжок. Повороты в движении, перестроения. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.		Уметь выполнять строевые приёмы. Знать технику выполнения.	Урок комплексный
3.2	11 неделя	Висы и упоры. Опорный прыжок. Повороты в движении, перестроения. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.	1ч	Уметь выполнять строевые приёмы. Знать технику выполнения.	Урок комплексный
3.3	11 неделя	Повороты в движении. Перестроения в колонну по 2, 4, 8. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	1ч	Уметь выполнять упражнения на перекладине. Знать нормативы.	Урок комплексный
3.4	12 неделя	Повороты в движении. Перестроения в колонну по 2, 4, 8. Подтягивание на перекладине Развитие силы.	1ч	Уметь выполнять упражнения на перекладине. Знать нормативы.	
3.5	12 неделя	Повороты в движении. Перестроения в колонну по 2, 4, 8. Подтягивание на перекладине Развитие силы.	1ч	Уметь выполнять упражнения на перекладине. Знать нормативы.	
3.6	12 неделя	Повороты. Перестроения. Подтягивания,	1ч	Знать о технике выполнения.	Урок комплексный
3.7	13 неделя	Повороты. Перестроения. Подтягивания,	1ч	Знать о технике выполнения.	
3.8	13 неделя	Повороты. Перестроения. Подтягивания	1ч	Знать о технике выполнения.	
3.9	13 неделя	Провести игру - эстафету с набивными мячами.	1ч	Совершенствовать двигательные умения	Урок комплексный
3.10	14 неделя	Провести эстафету с преодолением 2-3 препятствий.	1ч	Совершенствовать двигательные умения	
3.11	14 неделя	Совершенствовать двигательные умения и развивать двигательные качества и силовую выносливость при преодолении гимнастической полосы препятствий.	1ч	Совершенствовать двигательные умения	

3.12	14 неделя	Разучивание длинного кувырка. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. Развитие координационных качеств.	1ч	Уметь выполнять комбинацию из трёх элементов. Знать о технике выполнения.	Урок комплексный
3.13	15 неделя	Разучивание длинного кувырка. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. Развитие координационных качеств.	1ч	Уметь выполнять комбинацию из трёх элементов. Знать о технике выполнения.	Зачёт
3.14	15 неделя	Разучивание длинного кувырка. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. Развитие координационных качеств.	1ч	Уметь выполнять комбинацию из трёх элементов. Знать о технике выполнения.	Зачёт
3.15	15 неделя	Комбинации из изученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове, и руках, кувырок вперед). Развитие скоростно-силовых качеств.	1ч	Уметь выполнять комбинацию слитно.	Урок комплексный
3.16	16 неделя	Комбинации из изученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове, и руках, кувырок вперед). Развитие скоростно-силовых качеств.	1ч	Уметь выполнять комбинацию слитно.	Зачёт
3.17	16 неделя	Комбинации из изученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове, и руках, кувырок вперед). Развитие скоростно-силовых качеств.	1ч	Уметь выполнять комбинацию слитно.	Зачёт
3.18	16 неделя	Провести эстафету с преодолением препятствий.	1ч 2-3	Совершенствовать двигательные умения	
4		Лыжная подготовка.	22		
4.1	17 неделя	Инструктаж по технике безопасности. Оказание первой медицинской помощи при обморожении. Рассказать о правилах подбора лыжного инвентаря (ботинки, лыжи, палки, лыжные мази и парафины).		Уметь двигаться одновременным ходом.	комплексный

4.2	17 неделя	Разучивание работы рук и ног при одновременном бесшажном, одношажном ходе. Прохождение дистанции на 3 км.	1ч	Уметь двигаться одновременно ходом.	Урок комплексный
4.3	17 неделя	Совершенствование работы рук и ног при одновременном бесшажном, одношажном ходе. Прохождение дистанции на 3 км.	1ч	Уметь двигаться одновременно ходом.	Урок комплексный
4.4	18 неделя	Разучивание техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции на 4 км.	1ч	Уметь проходить дистанцию попеременным двухшажным ходом. Знать технику хода.	Урок комплексный
4.5	18 неделя	Совершенствование технике попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции на 4 км.	1ч	Уметь проходить дистанцию попеременным двухшажным ходом. Знать технику хода	Урок комплексный
4.6	18 неделя	Закрепление техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции на 4 км.	1ч	Уметь проходить дистанцию попеременным двухшажным ходом. Знать технику хода	Урок комплексный
4.7	19 неделя	Разучивание техники лыжных ходов. Совершенствование перехода с хода на ход. Зачёты по технике лыжных ходов.	1ч	Уметь правильно проходить по дистанции. Знать технику лыжных ходов.	Зачёт
4.8	19 неделя	Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование перехода с хода на ход. Зачёты по технике лыжных ходов.	1ч	Уметь правильно проходить по дистанции. Знать технику лыжных ходов.	Зачёт
4.9	19 неделя	Закрепление техники лыжных ходов. Совершенствование перехода с хода на ход. Зачёты по технике лыжных ходов.	1ч	Уметь правильно проходить по дистанции. Знать технику лыжных ходов.	Зачёт
4.10	20 неделя	Разучивание техники прохождения спусков и подъёмов с торможением и поворотами. Прохождение дистанции 3	1ч	Уметь правильно стоять на спуске, тормозить. Знать технику.	Урок комплексный

		км.			
4.11	20 неделя	Совершенствование техники прохождения спусков и подъёмов с торможением и поворотами. Прохождение дистанции 3 км.	1ч	Уметь правильно стоять на спуске, тормозить. Знать технику.	Урок комплексный
4.12	20 неделя	Закрепление техники прохождения спусков и подъёмов с торможением и поворотами. Прохождение дистанции 3 км.	1ч	Уметь правильно стоять на спуске, тормозить. Знать технику.	Урок комплексный
4.13	21 неделя	Прохождения спусков и подъёмов с торможением и поворотами. Прохождение дистанции 3 км. Зачёт	1ч	Уметь правильно стоять на спуске, тормозить. Знать технику.	Зачёт
4.14	21 неделя	Прохождения спусков и подъёмов с торможением и поворотами. Прохождение дистанции 3 км. Зачёт	1ч	Уметь правильно стоять на спуске, тормозить. Знать технику.	Зачёт
4.15	21 неделя	Прохождение дистанции в 5-6 км. В равномерном темпе с использованием лыжных ходов.	1ч	Уметь применять лыжные ходы. Знать технику лыжных гонок.	Урок комплексный
4.16	22 неделя	Прохождение дистанции в 5-6 км. В равномерном темпе с использованием лыжных ходов.	1ч	Уметь применять лыжные ходы. Знать технику лыжных гонок.	Урок комплексный
4.17	22 неделя	Прохождение дистанции в 5-6 км. В равномерном темпе с использованием лыжных ходов.	1ч	Уметь применять лыжные ходы. Знать технику лыжных гонок..	Урок комплексный
4.18	22 неделя	Прохождение дистанции в 5-6 км. В равномерном темпе с использованием лыжных ходов.	1ч	Уметь применять лыжные ходы. Знать технику лыжных гонок.	Урок комплексный
4.19	23 неделя	Разучивание полуконькового хода. Работа без палок. Прохождение поворотов полуконьковым ходом на правую и левую ноги.	1ч	Уметь отталкиваться одной ногой. Знать технику хода.	Урок комплексный
4.20	23 неделя	Совершенствование полуконькового хода. Работа без палок. Прохождение поворотов полуконьковым ходом на	1ч	Уметь отталкиваться одной ногой. Знать технику хода.	Урок комплексный

		правую и левую ноги.			
4.21	23 неделя	Закрепление полуконькового хода. Работа без палок. Прохождение поворотов полуконьковым ходом на правую и левую ноги.	1ч	Уметь отталкиваться одной ногой. Знать технику хода.	Урок комплексный
4.22	24 неделя	Разучивание конькового хода. Работа без палок. Работа на снегу без лыж.	1ч	Уметь держать равновесие. Знать технику лыжных ходов.	Урок комплексный
4.23	24 неделя	Совершенствование и закрепление конькового хода. Работа без палок. Работа на снегу без лыж	1ч	Уметь держать равновесие. Знать технику лыжных ходов.	Урок комплексный
5		Спортивные игры	18		
5.1	24 неделя	Инструктаж по технике безопасности. Учебная игра.	1ч	Правила игры.	
5.2	25 неделя	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	1ч	Правила игры.	
5.3	25 неделя	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя подача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу	1ч	Умение выполнять в игре технико-тактические действия. Знать о технике выполнения.	Урок комплексный
5.4	25 неделя	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя подача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	1ч	Умение выполнять в игре технико-тактические действия. Знать о технике выполнения. Правила игры.	Урок комплексный
5.5	26 неделя	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя подача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	1ч	Умение выполнять в игре технико-тактические действия. Знать о технике выполнения. Правила игры.	Урок комплексный
5.6	26 неделя	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя подача мяча в прыжке. Приём двумя руками мяча снизу. Нападение через 3-ю зону.	1ч	Умение выполнять в игре технико-тактические действия. Знать о технике выполнения. Правила игры.	Урок комплексный

		Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача приём мяча от сетки. Учебная игра.			
5.7	26 неделя	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя подача мяча в прыжке. Приём двумя руками мяча снизу. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	1ч	Умение выполнять в игре технико-тактические действия. Знать о технике выполнения. Правила игры.	Зачёт
5.8	27 неделя	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя подача мяча в прыжке. Приём двумя руками мяча снизу. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача приём мяча от сетки. Учебная игра.	1ч	Умение выполнять в игре технико-тактические действия. Знать о технике выполнения. Правила игры.	Зачёт
5.9	27 неделя	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок. Передачи мяча на месте. Бросок в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	1ч	Умение выполнять в игре технико-тактические действия. Знать о технике выполнения. Правила игры.	Урок комплексный
5.10	27 неделя	Ведение с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	1ч	Умение выполнять в игре технико-тактические действия. Знать о технике выполнения. Правила игры.	Урок комплексный
5.11	28 неделя	Ведение с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	1ч	Уметь выполнять в игре технико-тактические действия. Знать о технике выполнения. Правила игры.	Урок комплексный
5.12	28 неделя	Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие	1ч	Уметь выполнять в игре технико-тактические действия. Знать о технике выполнения. Правила игры.	Урок комплексный

		координационных качеств.			
5.13	28 неделя	Передачи мяча различными способам в движении и на месте. Ведение с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	1ч	Уметь выполнять в игре технико-тактические действия. Знать о технике выполнения. Правила игры.	Зачёт
5.14	29 неделя	Передачи мяча различными способам в движении и на месте. Ведение с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок.	1ч	Уметь выполнять в игре технико-тактические действия. Знать о технике выполнения. Правила игры.	Зачёт
5.15	29 неделя	Штрафной бросок. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	1ч	Уметь выполнять в игре технико-тактические действия. Знать о технике выполнения. Правила игры	Урок комплексный
5.16	29 неделя	Ведение с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок	1ч	Уметь выполнять в игре технико-тактические действия. Знать о технике выполнения. Правила игры	Урок комплексный
5.17	30 неделя	Ведение с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	1ч	Уметь выполнять в игре технико-тактические действия. Знать о технике выполнения. Правила игры.	Урок комплексный
5.18	30 неделя	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	1ч	Знать о технике выполнения. Правила игры.	Урок комплексный
6		Легкая атлетика.	13		
6.1	30 неделя	Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по технике безопасности.		Уметь пробежать 100 м с низкого старта. Знать нормативы.	комплексный
6.2	31 неделя	Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1ч	Уметь пробежать 100 м с низкого старта. Знать нормативы.	Урок комплексный

6.3	31 неделя	Бег 100 м на результат. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1ч	Уметь пробежать 100 м с максимальной скоростью.	Зачёт
6.4	31 неделя	Прыжок в длину. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1ч	Уметь прыгать в длину с места и разбега. Знать о технике выполнения прыжка.	Урок комплексный
6.5	32 неделя	Прыжок в длину с места. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1ч	Уметь прыгать в длину с места и разбега. Знать о технике выполнения прыжка.	Урок комплексный
6.6	32 неделя	Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1ч	Уметь прыгать в длину с места и с разбега. Знать нормативы.	Зачёт
6.7	32 неделя	Метание мяча на дальность 5-6 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1ч	Уметь метать мяч на дальность. Знать технику броска.	Урок комплексный
6.8	33 неделя	Метание мяча на дальность 5-6 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1ч	Уметь метать мяч на дальность. Знать технику броска.	Урок комплексный
6.9	33 неделя	Метание мяча на дальность 5-6 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1ч	Уметь метать мяч на дальность. Знать технику броска.	Зачёт
6.10	33 неделя	Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Развитие координационных способностей. Полоса препятствий. Бег 3000м.	1ч	Уметь пробегать в равномерном темпе.	
6.11	34 неделя	Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Развитие координационных способностей. Полоса препятствий. Бег 3000м.	1ч	Уметь пробегать в равномерном темпе.	Зачёт.
6.12	34 неделя	Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег.	1ч	Владеть передачей и приемами эстафетной палочки	
6.13	34	Бег по дистанции.	1ч	Владеть передачей и	

	неделя	Финиширование. Эстафетный бег.		приемами эстафетной палочки	
--	--------	-----------------------------------	--	-----------------------------	--

### Обязательный минимум

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

#### Знать:

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

#### Уметь:

- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений

### Нормативы по физической культуре для 10-х классов (юноши).

	Название	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100 м (секунды)	13,5	14,0	14,5
2	Прыжки в длину с места (см)	220	200	180
3	Прыжки в длину с разбега (см)	450	420	390
4	Метание гранаты (м)	32	28	24
5	Метание мяча (м)	40	35	30
6	Бег 3000 метров (мин)	13,50	14,50	15,50

7	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	11	9	7
8	Отжимание от брусьев (кол-во раз)	11	9	7
9	Подъём переворотом (кол-во раз)	3	2	1
10	Комбинации по прыжкам через коня, брусьях и акробатике оцениваются по технике исполнения.			
11	Лыжные ходы и качество прохождения спусков, подъёмов оценивается по технике исполнения.			
12	300 м, лыжи (мин)	15,00	16,00	17,00
13	Челночный бег 3*10 м (мин)	7,3	7,7	8,2
14	6-минутный бег (м)	1500	1300	1100
15	Наклон вперёд из положения стоя (см)	15	9	5

**Нормативы по физической культуре для 10-х классов (девушки).**

	Название	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 метров, сек.	4,8	5,4	6,1
2	Бег 100 метров, сек.	16,5	17,0	17,8
3	Метание гранат 500гр, метров.	18	13	11
4	Шестиминутный бег, мин.	1300	1200	900
5	Челночный бег 3x10, сек.	8,4	8,7	9,6
6	Прыжки в длину с места, см.	205	185	155
7	Подтягивание, раз.	18	15	10
8	Отжимание в упоре, раз.	20	15	10
9	Скакалка за 1 минуту, раз.	120	110	90
10	Кросс 2000 метров, мин.	10,40	11,50	12,10
11	Бег на лыжах 3км. Минут.	19,00	20,00	21,00

