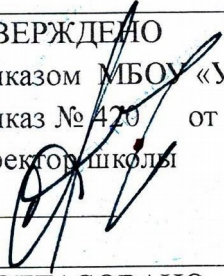
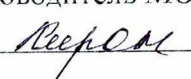
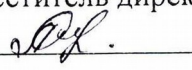


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Уваровская средняя общеобразовательная школа-детский сад» Нижнегорского района  
Республики Крым

|   |   |
|---|---|
| ОДОБРЕНО<br>педагогическим советом<br>МБОУ «Уваровская СОШДС»<br>Протокол № 9<br>от «28 » 08 2019 г.  | УТВЕРЖДЕНО<br>Приказом МБОУ «Уваровская СОШДС»<br>Приказ № 420 от 28.08 .2019 г.<br>Директор школы<br>:  А.П. Синюк |
| РАССМОТРЕНО<br>на заседании МО учителей<br>начальных классов<br>Протокол № 8 от 28.08 .2019г<br>Руководитель МО<br> О.Н. Кирьянова | «СОГЛАСОВАНО»<br>28.08. 2019<br>Заместитель директора<br> Е.М.Синюк   |

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре  
для 10 класса  
среднего общего образования  
в соответствии с ФКГОС  
на 2019/2020 учебный год

Количество часов: 102 ч., 3 часа в неделю

Уровень: базовый

Программу разработал: учитель Попов А.А.

Программа разработана на основе Федерального компонент государственного образовательного стандарта среднего общего образования . (от 05. 03. 2004 года № 1089), комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012)

## **Пояснительная записка**

Программа по физической культуре предназначена для 10 класса общеобразовательного учебного заведения.

Программа рассчитана на 102ч. (34 учебные недели, 3 часа в неделю)

Реализуется за счет инвариантной части учебного плана.

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования . (от 05.03. 2004 года № 1089).

«Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И. Лях .А.А.Заданевича. 2012г.,

Преподавание ведётся с использованием учебника для общеобразовательных учреждений автор А.П.Матвеев «Физическая культура 10-11 классов», «Просвещение»,2014г.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет исключения некоторых видов (плавание и лыжной подготовки на кроссовую подготовку) и за счет часов вариативной части.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, кроссовая подготовка. Темы «Настольный теннис» и «Футбол» внесены в программу в связи с региональными особенностями, традициями общеобразовательного учреждения и для подготовки учащихся к соревнованиям по этим видам спорта. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. При передаче знаний в подростковом возрасте актуальны методы активной учебно-познавательной деятельности.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе аттестации обучающихся.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья,

расширение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

-основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

особенности развития избранного вида спорта;

-педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

-биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

-физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

-психофункциональные особенности собственного организма;

-индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

-способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

-правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

-способы закаливания организма и основные приемы массажа;

уметь:

-технически правильно осуществлять и выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

-осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

-разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

-выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

-управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

-соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;

-осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

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

-проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

-включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## Содержание учебного предмета

### ГИМНАСТИКА

| Содержание учебного материала   | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся  |
|---|--|
| <b>Теоретические сведения</b>   |  |
| Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье. | Учащийся:<br>владеет: знаниями современного Олимпийского и физкультурно-массового движения. Спортивно-оздоровительными системами. Способами индивидуальной организацией, планирования, регулирования и контроля.<br>выполняет: гигиенические требования к занятиям физической культурой, технику безопасности. |
| <b>Общефизическая подготовка</b>  |  |
| Пройденный в предыдущих классах материал; Строевые приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2, 4, 8 в движении; строевой шаг<br>Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без   | выполняет: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения.  |

|   |  |
|---|--|
| предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.  |  |
| Специальная физическая подготовка   |  |
| Гимнастика с элементами акробатики  |  |
| Длинный кувырок вперед, через препятствие на высоте до 90см из упора присев силой стойка на голове и руках; стойка на руках; кувырок назад через стойку на руках; переворот боком; комбинации из ранее освоенных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед стока на руках, кувырок назад, поворотом боком) | выполняет: акробатические упражнения и комбинации, комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость).<br>сдает: комплекс «ГТО». |
| Висы и упоры  |  |
| Подъем в упор силой; вис, согнувшись; вис, согнувшись; вис сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад; подъем переворотом; подтягивание на перекладине  | выполняет: комбинацию из разученных элементов, страховку и самостраховку.<br>сдает: комплекс «ГТО».  |
| Опорный прыжок  |  |
| Прыжок, согнув ноги через козла в длину (высота 115см); прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 120-125см).  | выполняет: технику опорного прыжка   |

#### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

| Содержание учебного материала   | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся  |
|---|--|
| Теоретические сведения  |  |
| Оказание первой медицинской помощи при травмах. Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Судейская практика. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. | Учащийся:<br>владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при различных травмах; знаниями судейской практики<br>выполняет: технику выученных видов легкой атлетики        |
| Специальная физическая подготовка:  |  |
| Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; многоскоки; упражнения с барьерами.  | выполняет: специальные упражнения: беговые, прыжковые, с барьерами, для метаний; многоскоки.   |
| Бег   |  |
| Бег 30м, 60м, 100м; повторный бег 4x80м, 2x150м, 2x200м с заданной скоростью; эстафетный бег 4x100м; спортивные игры.   | выполняет: бег на заданных отрезках; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий (с барьерами); эстафетный бег<br>играет: спортивные игры для развития скоростной выносливости. |

|   |  |
|---|--|
| Прыжки  |  |
| в длину с места с разбега; в высоту выученными способами; многоскоки.   | выполняет: прыжки: в длину с места; с разбега; в высоту; многоскоки.   |
| Метание   |  |
| малого мяча на дальность (150г); гранаты 700г в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча, ядра 1-5кг. | выполняет: метание малого мяча на дальность; метание гранаты в цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча и ядра. |

## КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

| Содержание учебного материала   | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся  |
|---|--|
| Теоретические сведения  |  |
| Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега на различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Техника безопасности.  | Учащийся:<br>владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и переутомлении; особенностями бега на различной местности;<br>выполняет: технику безопасности.                         |
| Специальная физическая подготовка   |  |
| Специальные упражнения: медленный бег 10-15мин; повторный бег 4x150м; 4x200м; 2x300м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач); Фартлек до 15мин; переменный бег до 1 мин.  | выполняет специальные упражнения; равномерный медленный бег до 20мин; повторный бег на заданных отрезках; Фартлек до 15мин; переменный бег до 15мин; контрольный тест бег – 3000м; сдает: нормы «ГТО». |
| Технико-тактическая подготовка  |  |
| <p><i>Отработка старта</i> по отдельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон).</p> <p><i>Бег по дистанции</i> - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально).</p> <p><i>Прохождение поворотов</i> – работать над техникой бега по виражу.</p> <p><i>Финиширование</i> – работа над финишным броском. Работа над техникой преодоления препятствий в кроссе.</p> | выполняет: технику и тактику бега на средние и длинные дистанции; выученные приемы.  |

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

### БАСКЕТБОЛ

| Содержание учебного материала   | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся   |
|---|---|
| Теоретические сведения  |   |
| <p>Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности проведения и судейство соревнований; методика организации самостоятельных занятий; воспитания прыгучести; растяжка баскетболиста</p>   | <p>Учащийся:<br/>владеет: правилами игры; знаниями о развитии баскетбола в современной России; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями проведения и судейство соревнований; методику самостоятельных занятий.<br/>выполняет: технику безопасности, терминологией игры.</p>   |
| Специальная физическая подготовка   |   |
| <p>Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.</p>   | <p>выполняет: ускорение 5, 10, 15, 20м из разных стартовых положений различными способами в соперничестве с партнерами и с ведением мяча; "челночный" бег 4x10м; бег серийными прыжки и с доставанием высоко подвешенных предметов и с прыжком в глубину.</p>   |
| Технико-тактическая подготовка  |   |
| <p>Устойчивые, передвижения, остановки, повороты в нападении и защите, ведения, передачи, броски мяча в условиях защитных действий игроков; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; двухсторонняя учебная игра.</p> | <p>выполняет: чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; чередование различных способов ловли, передач и ведений мяча; серийные броски с различных точек средней и дальней дистанции при активном сопротивлении защитника, после выполнения технических приемов нападения, финтов и с сопротивлением защитника; отбивание мяча; накрытия броска и организация борьбы за мяч отскочивший от щита; добрасывая мяч; штрафной бросок и действия игроков при его выполнении; выход и противодействия выхода на свободное место для взаимодействий между игроками; взаимодействия и противодействия заслонам; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов; судейством.<br/>играет: двухстороннюю игру с соблюдением правил, тактических и технических действий</p> |

**КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ**

| Содержание учебного материала   | Уровень учебных достижений учащихся |     |     |
|---|-------------------------------------|-----|-----|
|   | 5                                   | «4» | «3» |
| 10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий): юноши | 5-6                                 | 3   | 1   |
| 10 штрафных бросков на точность (количество попаданий): юноши   | 5-6                                 | 3   | 2   |

**ВОЛЕЙБОЛ**

| Содержание учебного материала  | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся  |
|--|--|
| <b>Теоретические сведения</b>  |  |
| Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Гигиенические требования. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Техника безопасности. Судейство, организация и проведение спортивных игр с учащимися младших классов.  | Учащийся:<br>владеет: знаниями о влиянии игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей, гигиеническими требованиями<br>выполняет: технику безопасности, самоконтроль, правила проведения соревнований. |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>   |  |
| Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.   | выполняет: «челночный бег» 3х10бег с ускорением, прыжки со скакалкой, подтягивание, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, наклон туловища, вперед сидя, поднятие туловища из положения, лежа на спине                           |
| <b>Технико-тактическая подготовка</b>  |  |
| <i>Техника:</i> передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя) (на месте индивидуально, в парах, после перемещения, в прыжке, после подачи, групповые упражнения с подачей через сетку), подача мяча (нижняя и верхняя) (имитация подачи и в стенку, на партнера, через сетку, из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки), нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку | выполняет:<br>технико-тактические действия<br>играет: учебная двухсторонняя игра   |



|  |  |
|--|--|
| <p>собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования)</p> <p><i>Тактика:</i> индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении, учебная игра с соблюдением правил тактических и технических действий.</p> |  |
|--|--|

#### КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

| Содержание учебного материала   | Уровень учебных достижений учащихся |     |     |
|---|-------------------------------------|-----|-----|
|   | «5»                                 | «4» | «3» |
| 10 верхних (юноши); нижних (девушки) прямых подач на попадание в указанную преподавателем зону: юноши | 7-9                                 | 8   | 6   |
| 6 передач на точность через сетку из зон 2, 3, 4 (в указанную зону): юноши                            | 6-7                                 | 5   | 3   |

#### ФУТБОЛ

| Содержание учебного материала  | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся  |
|--|--|
| <b>Теоретические сведения</b>  |  |
| <p>Развитие футбола в России и за рубежом. Физическая подготовка юного футболиста. Особенности подготовки девушек в футболе. Правила игры, судейство и арбитраж. Техника безопасности.</p>   | <p>Учащийся владеет: знаниями о развитии футбола в России и за рубежом, о физической подготовке юного футболиста, особенностях подготовки девушек в футболе, выполняет: основные правила игры и основные принципы арбитража, технику безопасности</p>  |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>   |  |
| <p>Встречные и круговые эстафеты с преодолением полосы препятствий, с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; спортивные игры: гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на</p> | <p>выполняет: прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после</p> |

|   |  |
|---|--|
| <p>дальность за счет энергичного маха ногой вперед; борьба за мяч с помощью толчков; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.</p>  | <p>преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.</p> <p>играет: спортивные игры</p>  |
| <p>Технико-тактическая подготовка</p>   |  |
| <p><i>Передвижения:</i> различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; <i>удары по мячу ногой:</i> совершенствование точности ударов, умение рассчитывать силу удара; <i>головой:</i> совершенствование техники ударов лбом; <i>остановки мяча:</i> совершенствование остановок мяча различными способами; <i>ведение мяча:</i> совершенствование ведения мяча различными способами; <i>отвлекающим действия (финты):</i> совершенствование финтов с учетом развития у учащихся двигательных качеств; <i>отбора мяча:</i> отбор мяча в подкате; <i>вбрасывания мяча:</i> совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; <i>жонглирование мячом;</i> элементы игры вратаря: совершенствование техники ловли и отражения, бросков руками и выбивания мяча ногами, умение определять направление возможного удара, игры на выходах, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне.</p> <p><i>индивидуальные действия в нападении и в защите:</i> совершенствование способностей и умений действовать в нападении;</p> <p><i>групповые действия в нападении и в защите:</i> совершенствование скорости организации атак;</p> <p><i>командные действия в нападении и в защите:</i> организация быстрого и постепенного нападения.</p> <p>совершенствования согласованности действий в обороне.</p> | <p>выполняет: передвижения: различные приемы передвижения в сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование ударов на точность (в цель, в ворота, партнеру, движущийся); головой, лбом, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок;</p> <p>остановки мяча различными способами с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения; ведение мяча различными способами на высокой скорости, меняя направление и ритм движения, применяя отвлекающих действия (финты); совершенствование финтов с учетом развития собственных двигательных качеств, учитывая игровое место в составе команды;</p> <p>отбора мяча: в подкате; определение замысла соперника, владеющего мячом; вбрасывания мяча: на точность и дальность, изменяя расстояние до цели; жонглирование мячом ногой (правой, левой), бедром (правым, левым), головой; элементы игры вратаря, индивидуальные групповые и командные действия</p> <p>соблюдает правила обучающих игр; правил техники безопасности во время занятий футболом.</p> <p>играет: учебная игра, используя изученные действия</p> |

### КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

|                               |                                     |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся |
|-------------------------------|-------------------------------------|

|   | «5» | «4» | «3» |
|---|-----|-----|-----|
| 5 ударов на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 16,5м после ведения мяча: юноши | 4-6 | 3   | 2   |
| девушки   | 3-5 | 2   | 1   |
| 5 остановок мяча одним из выученных способом: юноши   | 4-6 | 3   | 2   |
| девушки   | 3-5 | 2   | 1   |
| Для вратаря: 6 попыток ловли мяча одним из выученных способов после набрасывания мяча партнером: юноши  | 4-5 | 3   | 2   |
| девушки   | 3-6 | 2   | 1   |

10 класс (девушки)

### ГИМНАСТИКА

| Содержание учебного материала  | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся   |
|--|---|
| <b>Теоретические сведения</b>  |   |
| Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье. Доврачебная помощь при травмах | Учащийся:<br>владеет: знаниями современного Олимпийского и физкультурно-массового движения. Спортивно-оздоровительными системами. Способами индивидуальной организацией, планирования, регулирования и контроля.<br>выполняет: гигиенические требования к занятиями физической культурой, технику безопасности. |
| <b>Общезначительная подготовка</b>   |   |
| Пройденный в предыдущих классах материал; Строевые приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2, 4, 8 в движении; строевой шаг. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.   | выполнит: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения.  |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>   |   |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики</b>  |   |
| Кувырки вперед и назад; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; «мост» из положения, стоя; комбинации из ранее освоенных элементов (2 кувырка вперед, кувырок назад, пережат в стойку на лопатки, группировка, «мост» из положения стоя).  | выполняет: акробатические упражнения и комбинации, комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость).<br>сдает: комплекс «ГТО».  |

|   |                                    |
|---|------------------------------------|
| Опорный прыжок  |                                    |
| Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см); прыжок углом с разбега под углом к снаряду (конь в ширину, высота 110см). | выполняет: технику опорного прыжка |

#### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

| Содержание учебного материала   | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся   |
|---|---|
| Теоретические сведения  |   |
| Оказание первой медицинской помощи при травмах. Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Судейская практика. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. | Учащийся:<br>владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при различных травмах; знаниями судейской практики выполняет: технику выученных видов легкой атлетики;           |
| Специальная физическая подготовка:  |   |
| Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; многоскоки; упражнения с барьерами.  | выполняет: специальные упражнения: беговые, прыжковые, с барьерами, для метаний; многоскоки.  |
| Бег   |   |
| Бег 30м, 60м, 100м; повторный бег 4x80м, 2x150м, 2x200м с заданной скоростью; эстафетный бег 4x100м; спортивные игры.   | выполняет: бег на заданных отрезках; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий (с барьерами); эстафетный бег;<br>играет: спортивные игры для развития скоростной выносливости. |
| Прыжки  |   |
| в длину с места с разбега; в высоту выученными способами; многоскоки.   | выполняет: прыжки: в длину с места; с разбега; в высоту; многоскоки.  |
| Метание   |   |
| малого мяча на дальность (150г); гранаты 500г в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча, ядра 1-3кг.   | выполняет: метание малого мяча на дальность; метание гранаты в цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча и ядра.  |

#### УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССА

| Контрольное упражнение | Девушки |      |      |
|------------------------|---------|------|------|
|                        | «5»     | «4»  | «3»  |
| Бег 30м                | 4,8     | 5,5  | 6,2  |
|                        | 4,8     | 5,5  | 6,2  |
| Бег 60м                | 9,6     | 10,4 | 11,0 |
|                        | 9,6     | 10,4 | 11,0 |
| Бег 100м               | 16,5    | 17,5 | 18,5 |
|                        | 16,5    | 17,5 | 18,5 |

|                              |       |       |       |
|------------------------------|-------|-------|-------|
| Прыжки: в длину с места      | 190   | 165   | 145   |
|                              | 190   | 165   | 145   |
| с разбега                    | 360   | 320   | 280   |
|                              | 360   | 320   | 280   |
| в высоту                     | 115   | 105   | 85    |
|                              | 115   | 105   | 85    |
| Метание т/мяча на дальность; | 30    | 24    | 20    |
|                              | 30    | 24    | 20    |
| Гранаты                      | 20    | 16    | 12    |
|                              | 23    | 18    | 12    |
| Бег 2000 м (дев)             | 10,30 | 11,30 | 12,30 |
|                              | 10,30 | 11,30 | 12,30 |

### КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

| Содержание учебного материала  | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся  |
|--|--|
| <b>Теоретические сведения</b>  |  |
| Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега по различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Техника безопасности  | Учащийся:<br>владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и переутомлении; особенностями бега по различной местности;<br>выполняет: технику безопасности.                           |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>   |  |
| Специальные упражнения; медленный бег 10-15мин; повторный бег 4x150м; 4x200м; 2x300м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач); Фартлек до 15мин; переменный бег до 15мин.   | выполняет: специальные упражнения; равномерный медленный бег до 20мин; повторный бег на заданных отрезках; фартлек до 15мин; переменный бег до 15мин; контрольный тест бег - 2000м;<br>сдает: нормы ГТО. |
| <b>Технико-тактическая подготовка</b>  |  |
| <p><i>Отработка старта</i> по отдельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон).</p> <p><i>Бег по дистанции</i> - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально).</p> <p><i>Прохождение поворотов</i> – работать над техникой бега по виражу.</p> <p><i>Финиширование</i> – работа над финишным броском.</p> <p>Работа над техникой преодоления препятствий в кроссе.</p> | выполняет: технику и тактику бега на средние и длинные дистанции; выученные приемы.  |

### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

## БАСКЕТБОЛ

| Содержание учебного материала   | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся   |
|---|---|
| <b>Теоретические сведения</b>   |   |
| <p>Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности проведения и судейство соревнований; методика организации самостоятельных занятий; воспитания прыгучести; растяжка баскетболиста</p>   | <p>Учащийся:<br/>                     владеет: правилами игры; знаниями о развитии баскетбола в современной России; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями проведения и судейство соревнований; методику самостоятельных занятий.<br/>                     выполняет: технику безопасности, терминологией игры.</p>   |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>  |   |
| <p>Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.</p>   | <p>выполняет: ускорение 5, 10, 15, 20м из разных стартовых положений различными способами в соперничестве с партнерами и с ведением мяча; "челночный" бег 4x10м; бег серийными прыжки и с доставанием высоко подвешенных предметов и с прыжком в глубину.</p>   |
| <b>Технико-тактическая подготовка</b>   |   |
| <p>Устойчивые, передвижения, остановки, повороты в нападении и защите, ведения, передачи, броски мяча в условиях защитных действий игроков; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; двухсторонняя учебная игра.</p> | <p>выполняет: чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; чередование различных способов ловли, передач и ведений мяча; серийные броски с различных точек средней и дальней дистанции при активном сопротивлении защитника, после выполнения технических приемов нападения, финтов и с сопротивлением защитника; отбивание мяча; накрытия броска и организация борьбы за мяч, отскочивший от щита; добрасывая мяч; штрафной бросок и действия игроков при его выполнении; выход и противодействия выхода на свободное место для взаимодействий между игроками; взаимодействия и противодействия заслонам; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов; судейством.<br/>                     играет: двухстороннюю игру с соблюдением правил, тактических и технических действий</p> |

### КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

|   | Уровень учебных достижений учащихся |     |     |
|---|-------------------------------------|-----|-----|
|   | «5»                                 | «4» | «3» |
| 10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий): девушки | 4-5                                 | 2   | 1   |
| 10 штрафных бросков на точность (количество попаданий): девушки   | 4-5                                 | 2   | 1   |

## ВОЛЕЙБОЛ

| Содержание учебного материала   | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся   |
|---|---|
| <b>Теоретические сведения</b>   |   |
| <p>Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Гигиенические требования. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Техника безопасности. Судейство, организация и проведение спортивных игр с учащимися младших классов.</p>  | <p>Учащийся:<br/>владеет: званиями о влиянии игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей, гигиеническими требованиями<br/>выполняет: технику безопасности, самоконтроль, правила проведения соревнований.</p> |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>  |   |
| <p>Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.</p>   | <p>выполняет: «челночный бег» 3х10бег с ускорением, прыжки со скакалкой, подтягивание, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, наклон туловища, вперед сидя, поднимание туловища из положения, лежа на спине</p>                           |
| <b>Технико-тактическая подготовка</b>   |   |
| <p><i>Техника:</i> передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя) (на месте индивидуально, в парах, после перемещения, в прыжке, после подачи, групповые упражнения с подачей через сетку), подача мяча (нижняя и верхняя) (имитация подачи и в стенку, на партнера, через сетку, из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки), нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования)</p> <p><i>Тактика:</i> индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении, учебная игра с соблюдением правил тактических и технических действий.</p> | <p>выполняет: технико-тактические действия<br/>играет: учебная двухсторонняя игра</p>   |

## КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

| Содержание учебного материала   | Уровень учебных достижений учащихся |     |     |
|---|-------------------------------------|-----|-----|
|   | «5»                                 | «4» | «3» |
| 10 верхних (юноши); нижних (девушки) прямых подач на попадание в указанную преподавателем зону: девушки | 6-8                                 | 6   | 5   |
| 6 передач на точность через сетку из зон 2, 3, 4 (в указанную зону): девушки                            | 5-6                                 | 3   | 2   |

### ФУТБОЛ

| Содержание учебного материала  | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся  |
|--|--|
| <b>Теоретические сведения</b>  |  |
| <p>Развитие футбола в России и за рубежом. Физическая подготовка юного футболиста. Особенности подготовки девушек в футболе. Правила игры, судейство и арбитраж.</p> <p>Техника безопасности.</p>  | <p>Учащийся:</p> <p>владеет: знаниями о развитии футбола в России и за рубежом, о физической подготовке юного футболиста, особенностях подготовки девушек в футболе, выполняет: основные правила игры и основные принципы арбитража, технику безопасности</p>  |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>   |  |
| <p>Встречные и круговые эстафеты с преодолением полосы препятствий, с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; спортивные игры: гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; борьба за мяч с помощью толчков; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы</p> | <p>выполняет: прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и</p> |



|   |  |
|---|--|
| техники с последующим рывком и ударом в цель.   | рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.<br>играет: спортивные игры   |
| <b>Технико-тактическая подготовка</b>   |  |
| <p><i>Передвижения:</i> различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; <i>удары по мячу ногой:</i> совершенствование точности ударов, умение рассчитывать силу удара; <i>головой:</i> совершенствование техники ударов лбом; <i>остановки мяча:</i> совершенствование остановок мяча различными способами; <i>ведение мяча:</i> совершенствование ведения мяча различными способами; <i>отвлекающим действия (финты):</i> совершенствование финтов с учетом развития у учащихся двигательных качеств; <i>отбора мяча:</i> отбор мяча в подкате; <i>вбрасывания мяча:</i> совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; <i>жонглирование мячом;</i> элементы игры вратаря: совершенствование техники ловли и отражения, бросков руками и выбивания мяча ногами, умение определять направление возможного удара, игры на выходах, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне.</p> <p><i>индивидуальные действия в нападении и в защите:</i> совершенствование способностей и умений действовать в нападении;</p> <p><i>групповые действия в нападении и в защите:</i> совершенствование скорости организации атак;</p> <p><i>командные действия в нападении и в защите:</i> организация быстрого и постепенного нападения.</p> <p>совершенствования согласованности действий в обороне.</p> | <p>выполняет: передвижения: различные приемы передвижения в сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование ударов на точность (в цель, в ворота, партнеру, движущийся); головой, лбом, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок;</p> <p>остановки мяча различными способами с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения; ведение мяча различными способами на высокой скорости, меняя направление и ритм движения, применяя отвлекающих действия (финты); совершенствование финтов с учетом развития собственных двигательных качеств, учитывая игровое место в составе команды;</p> <p>отбора мяча: в подкате; определение замысла соперника, владеющего мячом; вбрасывания мяча: на точность и дальность, изменяя расстояние до цели; жонглирование мячом ногой (правой, левой), бедром (правым, левым), головой; элементы игры вратаря, индивидуальные групповые и командные действия</p> <p>соблюдает правила обучающих игр; правил техники безопасности во время занятий футболом.</p> <p>играет: учебная игра, используя изученные действия</p> |

### КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

| Содержание учебного материала   | Уровень учебных достижений учащихся |     |     |
|---|-------------------------------------|-----|-----|
|   | «5»                                 | «4» | «3» |
| 5 ударов на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 16,5м после ведения | 3-5                                 | 2   | 1   |

|   |     |   |   |
|---|-----|---|---|
| мяча: девушки   |     |   |   |
| 5 остановок мяча одним из выученных способом:<br>девушки  | 3-5 | 2 | 1 |
| Для вратаря: 6 попыток ловли мяча одним из выученных<br>способов после набрасывания мяча партнером: девушки | 3-6 | 2 | 1 |

## Настольный теннис

| Содержание учебного материала  |  | Требования к уровню<br>общеобразовательной подготовки<br>учащихся   |  |
|--|--|---|--|
| Теоретические сведения   |  |   |  |
| Развитие настольного тенниса в России и за рубежом. Физическая подготовка юного теннисиста. Правила игры, судейство и арбитраж. Техника безопасности.  |  | Учащийся:<br>владеет: знаниями о развитии настольный теннис в России и за рубежом, о физической подготовке юного теннисиста, выполняет: основные правила игры и основные принципы арбитража, технику безопасности   |  |
| Специальная физическая подготовка  |  |   |  |
| Встречные и круговые эстафеты с преодолением полосы препятствий, с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях; спортивные игры: гандбол, баскетбол, волейбол,; удары по; бег с максимальной скоростью, бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки на.   |  | выполняет: прыжки с места и с разбега; подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами настольного тенниса; бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки;<br>играет: спортивные игры   |  |
| Технико-тактическая подготовка   |  |   |  |
| Удары ракеткой справа «накат» Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «накатом» справа Удары ракеткой справа «подрезка» попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» справа Атакующие удары, длинный «накат» справа Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» справа с попаданием в правую половину стола. Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола..умение определять направление возможного удара, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне. |  | выполняет: Удары ракеткой справа «накат». Попадает в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «накатом» справа. Удары ракеткой справа «подрезка» попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» справа. Атакующие удары, длинный «накат» справа.<br><br>соблюдает правила обучающих игр; правил техники безопасности во время занятий настольным теннисом.<br>играет:<br>Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» справа с попаданием в правую половину стола. Двухсторонняя |  |

|  |  |
|--|--|
| индивидуальные действия в нападении и в защите: совершенствование способностей и умений действовать в нападении; | игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола..умение определять направление возможного удара, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне. |
|--|--|

### Тематический план

| № п/п | Разделы программы                   | Общее кол. Часов на изучение разделов | Кол. Часов на изучение учебного материала | Контрольных работ |
|-------|-------------------------------------|---------------------------------------|---|-------------------|
| 1     | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока                      |   |                   |
| 2     | Легкая атлетика                     | 10                                    | 10  | -                 |
| 3     | Кроссовая подготовка                | 8                                     | 8   |                   |
| 4     | Спортивные игры                     | 38                                    | 38  |                   |
| 5     | Гимнастика с элементами акробатики  | 21                                    | 21  | -                 |
| 6     | Спортивные игры (волейбол)          | 11                                    | 11  | -                 |
| 7     | Кроссовая подготовка                | 3                                     | 3   |                   |
| 8     | Легкая атлетика                     | 11                                    | 11  |                   |
|       | <b>Всего</b>                        | <b>102</b>                            | <b>102</b>                                | <b>-</b>          |