

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат Курортного района Санкт-Петербурга «Олимпийский резерв»**

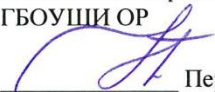
197706, Санкт-Петербург, Сестрорецк, Приморское шоссе, дом 356, тел. (812) 437-34-60, 437-34-22, 437-25-35

Рекомендовано к использованию

МО протокол № 1 от 23.08.18

Согласовано

Заместитель директора по УВР  
ГБОУИИ ОР

  
Первухина Н.А.

Принято

на заседании Педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.18

Утверждено

Директор  Умеренков В.И.

Приказ № 105 от 30.08.18



## Рабочая программа

### по физической культуре

для учащихся 10 класса

Срок реализации: 1 год

Автор: учитель физической культуры первой категории Дель Соль Первухина Н.

Санкт – Петербург

2018-19г

## Пояснительной записки к учебному курсу

Рабочая программа учебного курса физическая культура для 10 класса составлена на основе комплексной программы общеобразовательных учреждений. Физического воспитания. 1-11 классы / В.И.Лях, А.А.Зданевич – М.: Просвещение, 2010

**Комплексная цель курса:** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

### Цель данного курса:

- **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.

Программа рассчитана на 136 час. Зачетные уроки 5 часов и проверочные уроки 2 часа.

Содержание программы направлено на освоение учащимися углубленных знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует основной образовательной программе основного общего образования. Она включает все темы, предусмотренные федеральным компонентом государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре и авторской программой учебного курса.

Часы Федерального компонента, предусмотренные на плавание, в ГБОУОШИОР переданы на усиление раздела «Спортивные игры». Программа основывается на преобладании комбинированного урока, предполагающего синхронное присутствие этапа освоения нового материала (физкультурных знаний, новых двигательных действий), этапа закрепления изученного материала (формирования двигательного навыка), этапа совершенствования полученных знаний, двигательных навыков.

Новизна программы заключается в изучении модульных вопросов программы «Профилактика употребления психоактивных веществ, предупреждение распространения ВИЧ-инфекции (ПУ ПАВ)» в объеме 10 класс- 3 часа.

Проводится рубежный **контроль** в форме зачета.

**Особенности класса, в котором будет реализован данный учебный курс:**

*Возможные особенности:*

- 1) *Количественный состав класса;*
- 2) *Уровень подготовленности учащихся к освоению учебного курса;*
- 3) *Реализация индивидуальных учебных планов, индивидуального расписания;*
- 4) *Формы получения образования учащимися класса (очная, дистанционная, экстернат, надомная);*
- 5) *Психологические, физиологические особенности учащихся...*

Сравнительно небольшой количественный состав классов, дающий возможность индивидуальной работы.

Основная масса обучающихся класса – это дети с высоким уровнем способностей.

Спортивный профиль учащихся (волейбол и велоспорт)

Тренировочный процесс. Очная форма получения образования.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

#### **Учащиеся должны знать/ понимать:**

- Основы истории развития физической культуры и спорта в каждой общественно-экономической формации, становление физической культуры и спорта в родном крае;
- Формы организации и планирования физической культурой и спорта;
- Основы олимпийского движения;
- Закономерности индивидуального развития человека в процессе онтогенеза, гигиенические нормы и требования к условиям занятий физическими упражнениями;
- Основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья;
- Врачебно-педагогический контроль;
- Основные понятия теории и методики физической культуры;
- Основы организации и проведения соревнований;
- Формы и средства организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- Закон РФ о физической культуре и спорте.

#### **Уметь:**

- Владеть техникой выполнения движений избранного вида спорта;
- Самостоятельно проводить занятия физическими упражнениями;
- Разрабатывать необходимый двигательный режим ,вести дневник занятий физическими упражнениями;
- Разрабатывать положения о соревнованиях, владеть навыками судейства по видам спорта;
- Выполнять правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями ,и оказывать первую медицинскую помощь.

## **Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- Подготовки к профессиональной деятельности и службе в ВС РФ;
- Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### **Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

«Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**1.Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**2.Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется

в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**3. Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;



- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Система формирования средствами предмета универсальных учебных умений.**

#### 1. Легкая атлетика

*Познавательные:* выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников.

*Регулятивные:* выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.

*Коммуникативные:* планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.

*Личностные:* стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.

#### 2. Спортивные игры.

##### Баскетбол

*Познавательные:* сбор информации об истории и развитии баскетбола из различных источников, самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание выполнения технических приемов баскетбола в игровой деятельности.

*Регулятивные:* планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей ; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.

*Коммуникативные:* активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.

##### Волейбол

*Познавательные:* организация уроков волейбола в соответствии с правилами по ТБ, использование технических приемов волейбола в различных игровых ситуациях; осуществление анализа различных игровых комбинаций; сбор информации об истории и развитии волейбола из различных источников.

*Регулятивные:* планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей ; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок; предвосхищать итоговые и промежуточные результаты .

*Коммуникативные:* активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.

*Личностные:* стремление технически верно выполнять технические элементы волейболиста, одержать победу в игре волейбол; проявление познавательного интереса к спортивным играм.

### 3. Гимнастика

*Познавательные:* овладение навыками организации занятий гимнастикой; выполнения упражнений разными способами; ориентироваться в разнообразии способов составления акробатических комбинаций и упражнений на бревне, самостоятельно строить свою деятельность в соответствии с поставленной задачей.

*Регулятивные:* совместно добиваться решения общей цели, корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок, оценивать выполнение гимнастических упражнений в соответствии с эталоном.

*Коммуникативные:* умение конструктивно решать конфликтные ситуации, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.

*Личностные:* адекватно оценивать свои действия в соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.

*Личностные:* стремление результативно организовывать игровую командную деятельность; одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм.

#### Поурочно – тематический план (структура курса)

№ п/п	Название раздела (модуля)	№ Урока	Тема урока (блока)	Зачётные уроки
	Психолого-социальные педагогические основы- 12 уроков	1.	Исторический процесс формирования культуры и спорта, его истоки.	
		2	Исторический процесс формирования культуры и спорта, его истоки.	
		3	Основные понятия физической культуры.	
		4	Основные понятия физической культуры.	
		5	Физическое воспитание как важнейшее условие формирования личности.	
		6	Физическое воспитание как важнейшее условие формирования личности.	
		7	Ценности физической культуры человека.	
		8	Ценности физической культуры человека.	

		9	Социализация и саморазвитие и самовоспитание в процессе физкультурно-спортивной деятельности.	
		10	Социализация и саморазвитие и самовоспитание в процессе физкультурно-спортивной деятельности.	
		11	Физическая культура и здоровый образ жизни.	
		12	Физическая культура и здоровый образ жизни.	ПР
2.	Медико-биологические основы-12 уроков	1	Закономерности индивидуального развития человека	
		2	Закономерности индивидуального развития человека	
		3	Роль занятий физ.культурой и спортом в повышении функциональных возможностей организма человека	
		4	Роль занятий физ.культурой и спортом в повышении функциональных возможностей организма человека	
		5	Личная гигиена спортсмена и гигиенические требования к местам занятий физической культурой.	
		6	Личная гигиена спортсмена и гигиенические требования к местам занятий физической культурой.	
		7	Основы рационального питания	
		8	Основы рационального питания	
		9	Роль физической культуры в профилактике вредных привычек	
		10	Роль физической культуры в профилактике вредных привычек	
		11	Роль физической культуры в профилактике вредных привычек	
		12	Роль физической культуры в профилактике вредных привычек	
3.	Основы теории и методики физической культуры-10 уроков	1.	Средства физического воспитания.	
		2.	Средства физического воспитания.	
		3.	Формы построения занятий в физическом воспитании	
		4.	Формы построения занятий в физическом воспитании	
		5.	Многообразие видов спорта	
		6.	Многообразие видов спорта	
		7.	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	

		8.	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	
		9.	Основы организации и судейства соревнований.	
		10.	Основы организации и судейства соревнований.	ПР
4.	Общая физическая подготовка –12 уроков	1	Строевые упражнения.	
		2	Строевые упражнения.	
		3	Строевые упражнения.	
		4	ОРУ без предметов.	
		5	ОРУ без предметов.	
		6	Упражнения с предметами.	
		7	Акробатические упражнения.	
		8	Акробатические упражнения.	
		9	Гимнастические упражнения.	
		10	Гимнастические упражнения.	
		11	Подвижные игры и эстафеты.	
		12	Подвижные игры и эстафеты.	
5	Специальная подготовка – 16 уроков	1	Передвижение бегом.	
		2	Передвижение бегом.	
		3	ОРУ без предметов.	
		4	ОРУ без предметов.	
		5	Бросок мяча.	
		6	Бросок мяча.	
		7	Повороты на месте.	
		8	Повороты на месте.	
		9	Ловля мяча	
		10	Ловля мяча.	
		11	Передача мяча.	
		12	Передача мяча	
		13	Броски.	
		14	Броски.	
		15	Отработка техники ловли, броска мяча.	
		16	Отработка техники ловли, броска мяча.	
6.	Техническая подготовка -32 урока	1	Техника нападения: техника передвижения.	

		2	Техника нападения: техника передвижения.	
		3	Техника нападения: техника передвижения.	
		4	Техника нападения: техника передвижения.	
		5	Техника нападения : техника владения мячом.	
		6	Техника нападения : техника владения мячом.	
		7	Техника нападения : техника владения мячом.	
		8	Техника нападения : техника владения мячом.	
		9	Техника нападения : техника владения мячом.	
		10	Техника нападения : техника владения мячом.	
		11	Техника нападения : техника владения мячом.	
		12	Техника нападения : техника владения мячом.	
		13	Техника нападения : техника владения мячом.	
		14	Техника нападения : техника владения мячом.	
		15	Техника нападения : техника владения мячом.	
		16	Техника нападения : техника владения мячом.	
		17	Техника нападения : техника владения мячом.	
		18	Техника нападения : техника владения мячом.	
		19	Техника нападения : техника владения мячом.	
		20	Техника нападения : техника владения мячом.	
		21	Техника нападения : техника владения мячом.	
		22	Техника нападения : техника владения мячом.	
		23	Техника защиты: техника передвижения.	
		24	Техника защиты: техника передвижения.	
		25	Техника защиты: техника передвижения.	
		26	Техника защиты: техника передвижения.	
		27	Техника защиты: техника овладения мячом.	
		28	Техника защиты: техника овладения мячом.	
		29	Техника защиты: техника овладения мячом.	
		30	Техника защиты: техника овладения мячом.	
		31	Техника защиты: техника овладения мячом.	
		32	Техника защиты: техника овладения мячом.	
7.	Тактическая подготовка - 20 уроков	1	Тактика нападения: индивидуальные действия.	
		2	Тактика нападения: индивидуальные действия.	

		3	Тактика нападения: индивидуальные действия.	
		4	Тактика нападения: индивидуальные действия.	
		5	Тактика нападения: индивидуальные действия.	
		6	Тактика нападения: индивидуальные действия.	
		7	Тактика нападения: групповые действия.	
		8	Тактика нападения: групповые действия.	
		9	Тактика нападения: групповые действия.	
		10	Тактика нападения: групповые действия.	
		11	Тактика нападения: командные действия.	
		12	Тактика нападения: командные действия.	
		13	Тактика нападения: командные действия.	
		14	Тактика нападения: командные действия.	
		15	Тактика защиты: Индивидуальные действия	
		16	Тактика защиты: Индивидуальные действия	3Ч
		17	Тактика защиты: групповые действия.	
		18	Тактика защиты: групповые действия.	
		19	Тактика защиты: командные действия	
		20	Тактика защиты: командные действия	
8.	Контрольные игры и соревнования.- 10 уроков.	1.	Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола	
		2.	Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола	
		3.	Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола	
		4.	Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола	
		5.	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	
		6.	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	
		7.	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	
		8.	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	
		9.	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	
		10.	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	
9	Гимнастика (Аэробная)	1	Акробатические упражнения. Лазание.	

	оздоровительная) – 6 уроков	2	Акробатические упражнения. Лазание.	
		3	Акробатические упражнения. Лазание.	
		4	Акробатические упражнения. Лазание.	
		5	Акробатические упражнения. Лазание.	
		6	Акробатические упражнения. Лазание.	
10	Контрольные испытания и повторение - 6 урока.	1	Сдача контрольных нормативов.	Зачет
		2	Сдача контрольных нормативов.	Зачет
		3	Сдача контрольных нормативов.	Зачет
		4	Сдача контрольных нормативов.	Зачет
		5	Повторение теории	
		6	Повторение теории	

### Поурочно –тематическое планирование.

- 1.Выполняется в табличном виде (*см. ниже*).
- 2.Таблицу предваряет следующая информация:

#### Календарно-тематическое планирование

**Предмет:** физическая культура

**Классы 10 класс**

**Учитель:** Дель Соль Первухина А.Р.

**Кол-во часов за год:**

**Всего 136**

**В неделю 3 часа**

**Плановых контрольных работ:** \_\_5 зачетов и 2 проверочные работы\_\_\_\_\_. Итоговая контрольная работа – 1.

**Планирование составлено на основе Примерной программы для общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета Физическая культура. Под редакцией А.Т. Паршикова- М.: Просвещение, 2010**

1. **Учебник** : Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура»,10-11 класс, В.И.Лях,4-е издание- М.: Просвещение, 2017
2. Учебник : Физическая культура X класс: Под общ. ред. А. Д.Паршикова, В. В.Кузина, М. Я.Виленского. – М.: 2009,



## Календарно - тематический план

№	Тема урока	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Виды контроля	Планируемые результаты усвоения	Домашнее задание  <u>или</u>  <u>использование ИКТ</u>
Модуль 1. Психолого-социальные и педагогические основы- 12 уроков						
1/1.	Исторический процесс формирования культуры и спорта, его истоки.	Изучение нового материала	Физическая культура в условиях первобытного строя, в рабовладельческий период. Ее развитие в средние века, в период новой истории и до Великой Октябрьской революции.  Беседа. Работа с учебником. Участвуют в обсуждении, отвечают на вопросы		Узнают как зарождалась ф.к. в первобытном обществе. Как развивалась ф.к. в средние века и в период новой истории.	Ответить на вопросы к параграфу. Написать реферат на тему «Физическая культура в Древней Греции
2/2.	Исторический процесс формирования культуры и спорта, его истоки.	Изучение нового материала	Физическая культура в условиях первобытного строя, в рабовладельческий период. Ее развитие в средние века, в период новой истории и до Великой Октябрьской революции.  Слушают и конспектируют. Работа с учебником.		Узнают как зарождалась ф.к. в первобытном обществе. Как развивалась ф.к. в средние века и в период новой	Ответить на вопросы к параграфу. Написать реферат на тему «Физическая культура в

			Участвуют в обсуждении, отвечают на вопросы		истории.	Древней Греции
3/3.	Основные понятия физической культуры.	Изучение нового материала	Физическая культура, Физическое воспитание, Физическая подготовка, Физическое совершенство, физическое совершенство, система физического воспитания.  Слушают и конспектируют. Записывают определения терминов Участвуют в обсуждении, отвечают на вопросы.		Знают основные понятия теории и методики физической культуры и создают схему соотношения их друг с другом.	Сделать анализ содержания понятия «физическая культура». В чем его суть?  Презентация
4./4	Основные понятия физической культуры.	Изучение нового материала	Физическая культура, Физическое воспитание, Физическая подготовка, Физическое совершенство, физическое совершенство, система физического воспитания.  Слушают и конспектируют. Записывают определения терминов Участвуют в обсуждении, отвечают на вопросы		Знают все основные понятия теории и методики физической культуры и создают схему соотношения их друг с другом.	Сделать анализ содержания понятия «физическая культура». В чем его суть?
5/5.	Физическое воспитание как важнейшее условие формирования	Изучение нового материала	Макрохарактеристики человека, личность, физическая культура личности, показатели физической культуры личности, компоненты физической культуры личности. Читают параграф. Слушают объяснения.	УО	Умеют составлять личную характеристику собственной	

	личности.		Составляют личную характеристику собственной физической культуры .Отвечают на вопросы.		физической культуры	
6/6.	Физическое воспитание как важнейшее условие формирования личности.	Изучение нового материала	Макрохарактеристики человека, личность, физическая культура личности, показатели физической культуры личности, компоненты физической культуры личности. Читают параграф. Слушают объяснения. Составляют личную характеристику собственной физической культуры. Отвечают на вопросы.		Умеют составлять личную характеристику собственной физической культуры	
7/7.	Ценности физической культуры человека.	Изучение нового материала	Ценность, ценностные ориентации, ценностный потенциал физической культуры, потребности, физкультурно-спортивная деятельность. Слушают. Участвуют в обсуждении. Перечисляют ценности ф.к. Формулируют виды ценностей ф.к. Конспектируют.		Знают материальные и духовные ценности ф.к.	
8/8.	Ценности физической культуры человека.	Изучение нового материала	Ценность, ценностные ориентации, ценностный потенциал физической культуры, потребности, физкультурно-спортивная деятельность. Слушают. Участвуют в обсуждении. Перечисляют ценности ф.к. Формулируют виды ценностей ф.к. Конспектируют.		Знают материальные и духовные ценности ф.к.	
9/9.	Социализация, саморазвитие, психомоторное развитие, самооценка,	Изучение нового материала	Социализация, саморазвитие, психомоторное развитие, самооценка, самовоспитание. Слушают информацию. Записывают основные понятия .Участвуют в обсуждении, отвечают на вопросы		Знают основные понятия по теме. Могут составить план самовоспитания.	.Проанализировать и обсудить отрывок «Гавриллиада» А.С.Пушкина

	самовоспитание					
10/10	Социализация, саморазвитие, психомоторное развитие, самооценка, самовоспитание	Изучение нового материала	Социализация, саморазвитие, психомоторное развитие, самооценка, самовоспитание.  Слушают информацию. Записывают основные понятия. Участвуют в обсуждении, отвечают на вопросы		Знают основные понятия по теме. Могут составить план самовоспитания.	Проанализировать и обсудить отрывок «Гавриллиада» А.С.Пушкина
11/11	Физическая культура и здоровый образ жизни.	Изучение нового материала	Соматическое здоровье, физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье, образ жизни, уровень жизни, стиль жизни.  Работа с текстом учебника (конспектирование, составление плана, составление рассказа, составление тезисов, составление вопросов)  Беседа.  Ответы на вопросы.		Знают такие понятия как: соматическое здоровье, физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье, образ жизни, уровень жизни, стиль жизни.	презентация
12/12	Физическая культура и здоровый образ жизни.	Учетный	Соматическое здоровье, физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье, образ жизни, уровень жизни, стиль жизни.	ПР	Знают такие понятия как: соматическое здоровье, физическое здоровье,	

			<p>Работа с текстом учебника (конспектирование, составление плана, составление рассказа, составление тезисов, составление вопросов)</p> <p>Беседа.</p> <p>Ответы на вопросы.</p>		<p>психическое здоровье, нравственное здоровье, образ жизни, уровень жизни, стиль жизни.</p>	
13/1. Меди-ко-биологические основы-12 уроков	Закономерности индивидуального развития человека	Изучение нового материала	<p>Индивидуальное развитие человека. Влияние занятий физическими упражнениями на анатомо-физиологические особенности развития систем организма детей и подростков</p> <p>Работа с текстом учебника (конспектирование, составление плана, составление рассказа, составление тезисов, составление вопросов)</p> <p>Беседа. Составление таблиц</p> <p>Работа в группах.</p> <p>Подготовка выступления</p>		<p>Перечисляют и записывают в таблицу факторы, влияющие на индивидуальное развитие человека.</p>	
14/2.	Закономерности индивидуального развития человека	Изучение нового материала	<p>Индивидуальное развитие человека. Влияние занятий физическими упражнениями на анатомо-физиологические особенности развития систем организма детей и</p>	УО	<p>Перечисляют и записывают в таблицу факторы, влияющие на</p>	

			<p>подростков.</p> <p>Работа с текстом учебника (конспектирование, составление плана, составление рассказа, составление тезисов, составление вопросов)</p> <p>Беседа. Составление таблиц</p> <p>Работа в группах.</p> <p>Подготовка выступления</p>		индивидуальное развитие человека.	
15/3.	Роль занятий физ.культурой и спортом в повышении функциональных возможностей организма человека	Изучение нового материала	<p>Двигательная деятельность, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая система. Дыхательная система, неадекватность, перетренерованность.</p> <p>Беседа</p> <p>Работа с текстом учебника (конспектирование, составление плана, составление рассказа, составление тезисов, составление вопросов)</p> <p>Работа в парах</p> <p>Исследование</p> <p>Самостоятельная учебная деятельность</p>		<p>Определяют ЧСС в покое и после физической нагрузки (30 приседаний в 1 мин) у спортсмена и нетренированного человека</p> <p>Делают вывод. Определяют частоту дыхания в покое и после нагрузки (30 приседаний в 1 мин.) у спортсмена и нетренированного</p>	

					о человека. Делают вывод	
16/4.	Роль занятий физ.культурой и спортом в повышении функциональных возможностей организма человека	Изучение нового материала	<p>Двигательная деятельность, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая система. Дыхательная система, неадекватность, перетренированность</p> <p>Беседа</p> <p>Работа с текстом учебника (конспектирование, составление плана, составление рассказа, составление тезисов, составление вопросов)</p> <p>Работа в парах</p> <p>Исследование</p> <p>Самостоятельная учебная деятельность</p>	УО	<p>Определяют ЧСС в покое и после физической нагрузки (30 приседаний в 1 мин) у спортсмена и нетренированного человека. Делают вывод.</p> <p>Определяют частоту дыхания в покое и после нагрузки (30 приседаний в 1 мин.) у спортсмена и нетренированного человека. Делают вывод</p>	
17/5.	Личная гигиена спортсмена и гигиенические требования к местам занятий физической	Изучение нового материала	Личная гигиена, общественная гигиена, режим дня, спортивный инвентарь, спортивные сооружения, гидропроцедуры, массаж, самомассаж.		Составляют распорядок дня для спортсмена, указывают подробно все виды	презентация

	культурой.		<p>Беседа.</p> <p>Составление таблиц</p> <p>Самостоятельная работа в парах.</p> <p>Озвучивание, комментирование и т.п. видеофрагмента</p> <p>Работа с текстом учебника (конспектирование, составление плана, составление рассказа, составление тезисов, составление вопросов)</p>		<p>деятельности.</p> <p>Дают оценку составленного распорядка дня по показателям.</p> <p>Знают основные приемы массажа и самомассажа.</p>	
18/6.	Личная гигиена спортсмена и гигиенические требования к местам занятий физической культурой.	Изучение нового материала	<p>Личная гигиена, общественная гигиена, режим дня, спортивный инвентарь, спортивные сооружения, гидропроцедуры, массаж, самомассаж.</p> <p>Беседа.</p> <p>Составление таблиц</p> <p>Самостоятельная работа в парах.</p> <p>Озвучивание, комментирование и т.п. видеофрагмента</p>		<p>Составляют распорядок дня для спортсмена, указывают подробно все виды деятельности.</p> <p>Дают оценку составленного распорядка дня по показателям.</p>	



			Работа с текстом учебника (конспектирование, составление плана, составление рассказа, составление тезисов, составление вопросов)		Знают основные приемы массажа и самомассажа	
19/7.	Основы рационального питания	Изучение нового материала	Питание, рациональное питание, принципы рационально питания, белки, жиры, углеводы, витамины  Беседа.  Работа с текстом учебника (конспектирование, составление плана, составление рассказа, составление тезисов, составление вопросов)  Поисковая деятельность  Работа с интернетом.		Знакомятся с основами рационального питания.  Могут составить примерный план питания простого человека и спортсмена.	
20/8.	Основы рационального питания	Изучение нового материала	Питание, рациональное питание, принципы рационально питания, белки, жиры, углеводы, витамины  Беседа.  Работа с текстом учебника		Смотрят на рис. в рабочей тетради на стр.37 ,определяют, какие вещества содержат продукты.	

			(конспектирование, составление плана, составление рассказа, составление тезисов, составление вопросов)  Поисковая деятельность  Работа с интернетом.			
21/9.	Роль физической культуры в профилактике вредных привычек	Изучение нового материала	Динамический стереотип, привычки, алкоголь, наркотическая зависимость, никотиновая зависимость, эйфория, аддиктивное поведение, опиаты.  Беседа.  Работа с текстом учебника (конспектирование, составление плана, составление рассказа, составление тезисов, составление вопросов)  Работа в группах.  Подготовка выступления		Знают что является физиологической основой формирования привычек. Понимают какова роль ф.к. в борьбе с вредными привычками.	презентация
22/10	Роль физической культуры в профилактике	Изучение нового	Динамический стереотип , привычки, алкоголь, наркотическая зависимость, никотиновая зависимость, эйфория,	УО	Обсуждают тему «Почему люди курят».(две	

.	вредных привычек	материала	<p>аддиктивное поведение, опиаты</p> <p>Работа с текстом учебника (конспектирование, составление плана, составление рассказа, составление тезисов, составление вопросов)</p> <p>Работа в группах.</p> <p>Подготовка выступления</p>		<p>команды)</p> <p>Знакомятся с основными статьями УК, решающими вопросы борьбы с наркоманией.</p>	
23/11	<p>Общие закономерности и специфические особенности влияния физ.упражнений на развитие организма детей школьного возраста</p>	Изучение нового материала	<p>Здоровье, физическая подготовленность, чувствительные периоды онтогенеза, тренированность, адаптация, аэробная подготовленность.</p> <p>Беседа.</p> <p>Работа с текстом учебника (конспектирование, составление плана, составление рассказа, составление тезисов, составление вопросов)</p>		<p>Знают что такое чувствительные периоды онтогенеза, тренированность, адаптация. Знают самые благоприятные периоды развития силы, скорости, выносливости, координации у мальчиков и юношей и у девочек и девушек</p>	

24/12	Общие закономерности и специфические особенности влияния физ.упражнений на развитие организма детей школьного возраста	учетный	Беседа.  Работа с текстом учебника (конспектирование, составление плана, составление рассказа, составление тезисов, составление вопросов)  Составление таблиц		Отмечают в таблице основные сенситивные периоды для развития физических качеств в школьном возрасте.  Анализируют , в каких видах спорта могут быть достигнуты заметные успехи, применительно к их возрасту.	
Модуль 3. Основы теории и методики физической культуры-10 уроков						
25/1.	Средства физического воспитания.	Изучение нового материала	Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы, содержание физических упражнений, форма физических упражнений  Беседа  Работа с текстом учебника		Заполняют схему , представленную на рисунке.  Дают краткую характеристику дополнительным	

			(конспектирование, составление плана, составление рассказа, составление тезисов, составление вопросов)		средствам физического воспитания.	
26/2.	Средства физического воспитания.	Изучение нового материала	Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы, содержание физических упражнений, форма физических упражнений  Беседа  Работа с текстом учебника (конспектирование, составление плана, составление рассказа, составление тезисов, составление вопросов)	УО	Заполняют схему, представленную на рисунке.  Дают краткую характеристику дополнительным средствам физического воспитания.	
27/3.	Формы построения занятий в физическом воспитании.	Изучение нового материала	Урочные формы, неурочные формы, урок физической культуры, «малые» формы занятий, «крупные» формы занятий, спортивно-тренировочные занятия, соревновательные формы занятий.  Беседа  Работа с текстом учебника (конспектирование, составление плана, составление рассказа, составление тезисов, составление вопросов)		Записывают в таблицу признаки урочных и неурочных форм занятий	

			Составление таблиц			
28/4.	Формы построения занятий в физическом воспитании.	Изучение нового материала	Урочные формы, неурочные формы, урок физической культуры, «малые» формы занятий, «крупные» формы занятий, спортивно-тренировочные занятия, ,соревновательные формы занятий.  Беседа  Работа с текстом учебника (конспектирование, составление плана, составление рассказа, составление тезисов, составление вопросов)  Составление таблиц		Записывают в таблицу признаки урочных и неурочных форм занятий	
29/5.	Многообразие видов спорта	Изучение нового материала	Вид спорта, спортивная дисциплина, вид соревнований, классификация видов спорта  Беседа  Работа с текстом учебника (конспектирование, составление плана, составление рассказа, составление тезисов, составление вопросов)		Перечисляют наиболее распространенные виды спорта, давая им краткую характеристику	

30/6.	Многообразие видов спорта	Изучение нового материала	Вид спорта, спортивная дисциплина, вид соревнований, классификация видов спорта  Беседа  Работа с текстом учебника (конспектирование, составление плана, составление рассказа, составление тезисов, составление вопросов)	УО	Перечисляют наиболее распространенные виды спорта, давая им краткую характеристику	
31/7.	Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	Изучение нового материала	Аэробика, ритмическая гимнастика, аэробная гимнастика, шейпинг, гидроаэробика  Беседа  Работа с текстом учебника (конспектирование, составление плана, составление рассказа, составление тезисов, составление вопросов)  Озвучивание, комментирование и т.п. видеофрагмента  Составление таблиц	УО	Знают и различают современные оздоровительные системы физического воспитания.	презентация
32/8.	Спортивно-оздоровительные системы физических	Изучение нового материала	Аэробика, ритмическая гимнастика, аэробная гимнастика, шейпинг, гидроаэробика  Работа с текстом учебника (конспектирование, составление плана,		Отвечают на вопросы к параграфу.  Составляют комплекс	

	упражнений.		составление рассказа, составление тезисов, составление вопросов)  Озвучивание, комментирование и т.п. видеофрагмента  Составление таблиц		аэробных упражнений , давая характеристику влияния на организм.	
33/9.	Основы организации и судейства соревнований.	Изучение нового материала	Виды соревнований, система проведения соревнований, способы розыгрыша: круговой, с выбыванием  Беседа  Работа с текстом учебника (конспектирование, составление плана, составление рассказа, составление тезисов, составление вопросов)  Работа в группах  Работа с интернетом	ПР	Разрабатывают положение о соревнованиях по волейболу по круговой схеме. Разрабатывают положение лично-командного первенства по спортивной гимнастике	
34/10 .	Основы организации и судейства соревнований.	учётный	Виды соревнований, система проведения соревнований, способы розыгрыша: круговой, с выбыванием  Беседа  Работа с текстом учебника	УО	Разрабатывают положение о соревнованиях по волейболу по круговой схеме. Разрабатывают положение	



			(конспектирование, составление плана, составление рассказа, составление тезисов, составление вопросов)  Работа с интернетом  Работа в группах		лично-командного первенства по спортивной гимнастике	
Модуль 4. Общая физическая подготовка –12 уроков						
35/1	Строевые упражнения.	Вводный	Повороты на месте ,размыкание уступами. Построение из одной шеренги в две. Повороты в движении. Инструктаж по ТБ.	ФО	Уметь выполнять строевые упражнения.	
36/2	Строевые упражнения.	Совершенствования ЗУН	Повороты на месте ,размыкание уступами. Построение из одной шеренги в две. Повороты в движении.	текущий	Уметь выполнять строевые упражнения	
37/3.	ОРУ без предметов.	Совершенствования ЗУН	Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением.		Уметь выполнять ОРУ без предметов.	
38/4.	ОРУ без предметов.	Совершенствования ЗУН	Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением.	текущий	Уметь выполнять ОРУ без предметов.	
39/5.	Упражнения с предметами.	Совершенствования ЗУН	Упражнение с короткой и длинной скакалкой. Упражнение с		Уметь выполнять	

		ования ЗУН	отягощением. Упражнения с гантелями, штангой.		ОРУ с предметов.	
40/6.	Упражнения с предметами.	Совершенствования ЗУН	Упражнение с короткой и длинной скакалкой. Упражнение с отягощением. Упражнения с гантелями, штангой.	текущий	Уметь выполнять ОРУ с предметов.	
41/7.	Акробатические упражнения.	Совершенствования ЗУН	Кувырки, мост, стойка на голове и руках, сочетание элементов.		Уметь выполнять акробатические элементы	
42/8.	Акробатические упражнения.	Совершенствования ЗУН	Кувырки, мост, стойка на голове и руках, сочетание элементов.		Уметь выполнять акробатические элементы	
43/9.	Гимнастические упражнения.	Совершенствования ЗУН	Упражнения на снарядах.		Уметь выполнять гимнастические элементы	
44/10.	Гимнастические упражнения.	Совершенствования ЗУН	Упражнения на снарядах.		Уметь выполнять гимнастические элементы	
45/11	Подвижные игры и эстафеты.	Совершенствования ЗУН	Игры с мячом, с бегом, прыжками, метанием, элементами сопротивления.		Уметь применять в игре технические действия.	
46/12	Подвижные игры и эстафеты.	Совершенствования ЗУН	Игры с мячом, с бегом, прыжками, метанием, элементами	текущий	Уметь применять в игре технические	

		ования ЗУН	сопротивления.		действия.	
Модуль 5. Специальная подготовка – 16 уроков						
47/1.	Передвижение бегом.	комплексный	Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком, в два шага. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, с шагом и со сменой мест.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	
48/2.	Передвижение бегом.	Совершенствование ЗУН	Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком, в два шага. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, с шагом и со сменой мест.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	
49/3.	ОРУ предметов. без	Совершенствование ЗУН	Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	
50/4.	ОРУ предметов. без	Совершенствование ЗУН	Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	

51/5.	Бросок мяча.	комплексный	Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита после ведения и остановки. Бросок одной рукой с места/ Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Броски мяча в корзину в движении после двух шагов.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	
52/6.	Бросок мяча.	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита после ведения и остановки. Бросок одной рукой с места/ Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Броски мяча в корзину в движении после двух шагов.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	
53/7.	Повороты на месте.	Совершенствование ЗУН	Повороты на месте. Остановка прыжком, в два шага, в различных упражнениях. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу) скорости и высоты отскока		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	
54/8.	Повороты на месте.	Совершенствование ЗУН	Повороты на месте. Остановка прыжком, в два шага, в различных упражнениях. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу) скорости и высоты отскока		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	

55/9.	Ловля мяча.	Совершенство-вание ЗУН	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижении игроков в парах		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	
56/10.	Ловля мяча.	Совершенство-вание ЗУН	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижении игроков в парах		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	
57/11.	Передача мяча.	Совершенство-вание ЗУН	Передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча после ведения. Передача мяча на месте с отскоком от пола		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	
58/12.	Передача мяча.	Совершенство-вание ЗУН	Передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча после ведения. Передача мяча на месте с отскоком от пола		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	
59/13.	Броски.	Совершенство-вание ЗУН	Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Броски в корзину: в прыжке с дальней и средней дистанции, одной рукой над головой (крюком) с места.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	

			Добивание мяча в корзину			
60/14	Броски.	Совершенство-вание ЗУН	Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Броски в корзину: в прыжке с дальней и средней дистанции, одной рукой над головой (крюком) с места. Добивание мяча в корзину		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	
61/15	Отработка техники ловли, броска мяча.	Совершенство-вание ЗУН	Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Броски в корзину: в прыжке с дальней и средней дистанции, одной рукой над головой (крюком) с места. Добивание мяча в корзину		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	
62/16	Отработка техники ловли, броска мяча.	Учетный	Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Броски в корзину: в прыжке с дальней и средней дистанции, одной рукой над головой (крюком) с места. Добивание мяча в корзину	Оценка техники передачи мяча	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	

Модуль 6. Техническая подготовка -32 урока						
63/1.	Техника нападения: техника передвижения.	Комбинированный	Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	
64/2.	Техника нападения: техника передвижения.	Совершенствование ЗУН	Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	
65\3.	Техника нападения: техника передвижения.	Совершенствование ЗУН	Передвижения приставными шагами		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	
66/4.	Техника нападения: техника передвижения.	Совершенствование ЗУН	Передвижения приставными шагами		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	
67/5.	Техника нападения : техника владения мячом.	Совершенствование ЗУН	Остановки во время бега. Повороты на месте. Сочетание передвижений, остановок, поворотов.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	
68/6.	Техника нападения :	Совершенствование	Остановки во время бега. Повороты на месте. Сочетание передвижений,		Уметь выполнять в игре или игровой	

	техника владения мячом.	о-вание ЗУН	остановок, поворотов.		ситуации технические действия	
69/7.	Техника нападения : техника владения мячом.	Совершенство-вание ЗУН	Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	
70/8.	Техника нападения : техника владения мячом.	Совершенство-вание ЗУН	Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	
71/9.	Техника нападения : техника владения мячом.	Совершенство-вание ЗУН	Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	
72/10	Техника нападения : техника владения мячом.	Совершенство-вание ЗУН	Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	
73/11	Техника нападения : техника владения	Совершенство-вание ЗУН	Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические	



	мячом.		рукой от плеча		действия	
74/12	Техника нападения : техника владения мячом.	Совершенство вание ЗУН	Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	
75/13	Техника нападения : техника владения мячом.	Совершенство вание ЗУН	Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	
76/14	Техника нападения : техника владения мячом.	Совершенство вание ЗУН	Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	
77/15	Техника нападения : техника владения мячом.	Совершенство вание ЗУН	Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко—на месте и в движении (с выходом навстречу мячу).		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	
78/16	Техника нападения : техника владения мячом.	Совершенство вание ЗУН	Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	

	мячом.		рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко—на месте и в движении (с выходом навстречу мячу).		действия	
79/17	Техника нападения : техника владения мячом.	Совершенство-вание ЗУН	Передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	
80/18	Техника нападения : техника владения мячом.	Совершенство-вание ЗУН	Передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	
81/19	Техника нападения : техника владения мячом.	Совершенство-вание ЗУН	Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	
82/20	Техника нападения : техника владения мячом.	Совершенство-вание ЗУН	Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	
83/21	Техника нападения :	Совершенство-вание ЗУН	Ловля высоколетящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Ловля мяча, переданного сзади, при		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические	

	техника владения мячом.	о-вание ЗУН	беге по прямой. Передача мяча: одной рукой переводом, назад под рукой, сверху одной рукой		действия	
84/22	Техника нападения : техника владения мячом.	Совершенство-вание ЗУН	Ловля высоколетающих мячей в прыжке и после отскока от щита. Ловля мяча, переданного сзади, при беге по прямой. Передача мяча: одной рукой переводом, назад под рукой, сверху одной рукой		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	
85/23	Техника защиты: техника передвижения.	Совершенство-вание ЗУН	Стойки защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	
86/24	Техника защиты: техника передвижения.	Совершенство-вание ЗУН	Стойки защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	
87/25	Техника защиты: техника передвижения.	Совершенство-вание ЗУН	Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	
88/26	Техника защиты: техника передвижения.	Совершенство-вание ЗУН	Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	

					действия	
89/27	Техника защиты: техника овладения мячом.	Совершенство-вание ЗУН	Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	
90/28	Техника защиты: техника овладения мячом.	Совершенство-вание ЗУН	Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	
91/29	Техника защиты: техника овладения мячом.	Совершенство-вание ЗУН	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	
92/30	Техника защиты: техника овладения мячом.	Совершенство-вание ЗУН	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	
93/31	Техника защиты: техника овладения мячом.	Совершенство-вание ЗУН	Отработка техники нападения и защиты.		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические действия	
94/32	Техника защиты: техника овладения	учетный	Отработка техники нападения и защиты.	Оценка техники нападения	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации технические	

	мячом.			и защиты.	действия	
Модуль 7. Тактическая подготовка - 20 уроков						
95/1.	Тактика нападения: индивидуальные действия.	Вводный	Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия	
96/2.	Тактика нападения: индивидуальные действия.	Совершенствования ЗУН	Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия	
97/3.	Тактика нападения: индивидуальные действия.	Совершенствования ЗУН	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия	
98/4.	Тактика нападения: индивидуальные действия.	Совершенствования ЗУН	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия	
99/5.	Тактика нападения: индивидуальные	Совершенствования ЗУН	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические	

	действия.		площадке		действия	
100/6.	Тактика нападения: индивидуальные действия.	Совершенствования ЗУН	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке	Зачет	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия	
101/7.	Тактика нападения: групповые действия.	Совершенствования ЗУН	Взаимодействие двух игроков — «передай мяч — выходи». Взаимодействие трех игроков — «треугольник» (трех нападающих). Взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2x1)		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия	
102/8.	Тактика нападения: групповые действия.	Учетный	Взаимодействие двух игроков — «передай мяч — выходи». Взаимодействие трех игроков — «треугольник» (трех нападающих). Взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2x1)	Оценка техники выполнения штрафного броска	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия	
103/9.	Тактика нападения: групповые действия.	Совершенствования ЗУН	Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного места		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия	

104/10.	Тактика нападения: групповые действия.	Совершенствования ЗУН	Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного места		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия	
105/11.	Тактика нападения: командные действия.	Совершенствования ЗУН	Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия	
106/12.	Тактика нападения: командные действия .	Совершенствования ЗУН	Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия	
107/13.	Тактика нападения: командные действия.	Совершенствования ЗУН	Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Действия одного защитника против двух нападающих		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия	
108/14.	Тактика нападения: командные действия.	Совершенствования ЗУН	Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Противодействие выходу на свободное		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические	

			место для получения мяча. Действия одного защитника против двух нападающих		действия	
109/15.	Тактика защиты: Индивидуальные действия	Совершенствования ЗУН	Противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Действия одного защитника против двух нападающих		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия	
110/16.	Тактика защиты: Индивидуальные действия	Совершенствования ЗУН	Противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Действия одного защитника против двух нападающих		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия	
111/17.	Тактика защиты: групповые действия.	Совершенствования ЗУН	Взаимодействия двух игроков — подстраховка. Взаимодействия двух игроков — отступление		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия	



112/18.	Тактика защиты: групповые действия.	Совершенствования ЗУН	Взаимодействия двух игроков — подстраховка. Взаимодействия двух игроков — отступление		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия	
113/19.	Тактика защиты: командные действия.	Совершенствования ЗУН	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Личная система защиты. Позиционная защита, зонная защита		Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия	
114/20.	Тактика защиты: командные действия	Учетный	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Личная система защиты. Позиционная защита, зонная защита	Оценка техники нападения и защиты.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия	
Модуль 8. Контрольные игры и соревнования. - 10 уроков.						
115/1.	Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола	Совершенствования ЗУН	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.		Уметь выполнять в игре технико-тактические действия	
116/2.	Соревнования по подвижным	Совершенств	Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Уметь выполнять в игре технико-	

	играм с элементами техники баскетбола	ования ЗУН	Инструктаж по ТБ.		тактические действия	
117/3.	Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола	Совершенствования ЗУН	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.		Уметь выполнять в игре технико-тактические действия	
118/4.	Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола	Совершенствования ЗУН	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.		Уметь выполнять в игре технико-тактические действия	
119/5.	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	Совершенствования ЗУН	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.		Уметь выполнять в игре технико-тактические действия	
120/6.	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	Совершенствования ЗУН	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.		Уметь выполнять в игре технико-тактические действия	
121/7.	Учебно-тренировочные игры по упрощенным	Совершенствования ЗУН	Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Уметь выполнять в игре технико-	

	правилам		Инструктаж по ТБ.		тактические действия	
122/8.	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	Совершенствования ЗУН	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.		Уметь выполнять в игре технико-тактические действия	
123/9.	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	Совершенствования ЗУН	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.		Уметь выполнять в игре технико-тактические действия	
124/10.	Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	Совершенствования ЗУН	Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.		Уметь выполнять в игре технико-тактические действия	
Модуль 9. Гимнастика (Аэробная оздоровительная) – 6 уроков						
125/1.	Акробатические упражнения. Лазания.	Комбинированный	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью .Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.		Уметь выполнять акробатические элементы	
126/2.	Акробатические упражнения. Лазания.	Совершенствования ЗУН	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью .Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие		Уметь выполнять акробатические элементы	

			координационных способностей.			
127/3.	Акробатические упражнения. Лазания.	Совершенствования ЗУН	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок назад). ОРУ с предметами. развитие скоростно-силовых качеств.		Уметь выполнять акробатические элементы	
128/4.	Акробатические упражнения. Лазания.	Совершенствования ЗУН	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок назад). ОРУ с предметами. развитие скоростно-силовых качеств.		Уметь выполнять акробатические элементы	
129/5.	Акробатические упражнения. Лазания.	Совершенствования ЗУН	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью .Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.		Уметь выполнять акробатические элементы	
130/6.	Акробатические упражнения. Лазания.	Учетный	Комбинация из разученных элементов.	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов.	Уметь выполнять акробатические элементы	

Модуль 10. Контрольные испытания и повторение - 6 урока.

131/1	Сдача контрольных нормативов по общей и специальной подготовленности .	Учетный	Бег на результат 100м. Эстафетный бег.	Зачет юноши «5» - 13,8 «4» - 14,2 «3» - 15,0 девушки «5»- 16.5 «4»- 17,0 «3» - 17,5	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта.	
132/2	Сдача контрольных нормативов по общей и специальной подготовленности .	Учетный	Прыжок в длину на результат.	Зачет юноши «3»-160 «4»180-195 «5» 210 Девушки «3»145 «4»160-180 «5» 200	Уметь прыгать в длину с места	
133/3	Сдача контрольных нормативов по общей и специальной подготовленности .	Учетный	Метание гранаты на дальность.	Зачет юноши «5»-26м «4»- 20 м «3»-16 м  девушки «5» - 20 м «4» - 16 м «3» - 13 м	Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений.	

134/4	Сдача контрольных нормативов по общей и специальной подготовленности .	Учетный	Бег 2000 м на результат.	Зачет девушки «5»-10,10 «4»-11,00 «3» -12,00 Юноши «5» -12,20 «4» -13,00 «3» - 14,00	Уметь пробегать 2000м за хорошее время. Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин.	
135/5	Повторение теории					
136/6	Повторение теории					
итого	136 уроков					

## Содержание программы.

### **Психолого-социальные и педагогические основы-12 уроков**

Физическая культура в условиях первобытного строя, в рабовладельческий период. Ее развитие в средние века, в период новой истории и до Великой Октябрьской революции. Макрохарактеристики человека, личность, физическая культура личности, показатели физической культуры личности, компоненты физической культуры личности. Ценность, ценностные ориентации, ценностный потенциал физической культуры, потребности, физкультурно-спортивная деятельность. Социализация, саморазвитие, психомоторное развитие, самооценка, самовоспитание. Соматическое здоровье, физическое здоровье, психическое здоровье, нравственное здоровье, образ жизни, уровень жизни, стиль жизни. Индивидуальное развитие человека. Влияние занятий физическими упражнениями на анатомо-физиологические особенности развития систем организма детей и подростков. Личная гигиена, общественная гигиена, режим дня, спортивный инвентарь, спортивные сооружения, гидропроцедуры, массаж, самомассаж.

### **2. Медико-биологические основы- 12 уроков**

Закономерности индивидуального развития человека. Роль занятий физ.культурой и спортом в повышении функциональных возможностей организма человека. Личная гигиена спортсмена и гигиенические требования к местам занятий физической культурой. Основы рационального питания. Роль физической культуры в профилактике вредных привычек. Общие закономерности и специфические особенности влияния физических упражнений на развитие организма детей школьного возраста.

### **3. Основы теории и методики физической культуры- 10 уроков.**

Средства физического воспитания. Формы построения занятий в физическом воспитании. Многообразие видов спорта. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Основы организации и судейства соревнований.

### **4. Общая физическая подготовка – 12 уроков.**

Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Упражнения с предметами. Акробатические упражнения. Гимнастические упражнения. Подвижные игры и эстафеты.

### **5. Специальная подготовка – 16 уроков.**

Передвижение бегом. Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком, в два шага. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, с шагом и со сменой мест. ОРУ без предметов. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Бросок мяча. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита после ведения и остановки. Бросок одной рукой с места/ Бросок мяча в кор-

зину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Повороты на месте Повороты на месте. Остановка прыжком, в два шага, в различных упражнениях. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу) скорости и высоты отскока. Ловля мяча. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижении игроков в парах Передача мяча Передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча после ведения. Передача мяча на месте с отскоком от пола. Броски. Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Броски в корзину: в прыжке с дальней и средней дистанции, одной рукой над головой (крюком) с места. Добивание мяча в корзину Отработка техники ловли.

#### **6.Техническая подготовка - 32 уроков.**

Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижения приставными шагами. Остановки во время бега. Повороты на месте. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ног Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко—на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. Ловля высоколетящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Ловля мяча, переданного сзади, при беге по прямой. Передача мяча: одной рукой переводом, назад под рукой, сверху одной рукой.Стойки защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.

#### **7.Тактическая подготовка - 20 уроков.**

Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Взаимодействие двух игроков — «передай мяч — выходи». Взаимодействие трех игроков — «треугольник» (трех нападающих). Взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2х1).

Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного места. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Действия



одного защитника против двух нападающих. Противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Действия одного защитника против двух нападающих. Взаимодействия двух игроков — подстраховка. Взаимодействия двух игроков — отступление. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. Личная система защиты. Позиционная защита, зонная защита

### **8. Контрольные игры и соревнования- 10 уроков.**

Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам.

### **9. Гимнастика (Аэробная оздоровительная) – 6 уроков**

Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью .Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок назад). ОРУ с предметами. развитие скоростно-силовых качеств. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок назад). ОРУ с предметами. развитие скоростно-силовых качеств. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью .Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей

### **10. Контрольные испытания - 4 урока.**

Сдача контрольных нормативов по общей и специальной подготовленности.

### **КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ**

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в ходе уроков по усмотрению учителя.

### **ОЦЕНКА ЗНАНИЙ**

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

### **ОЦЕНКА УРОВНЯ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ**

**Оценка «5»** — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

### **ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**Оценка «5»** — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»** — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Оценка «3»** — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

### **Уровень физической подготовленности учащихся 13-15 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (текст)	Возраст лет	Уровень					
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
				Мальчики			Девочки		
1.	Скорост-	Бег 30 м, сек.	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5

	ные		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6	5,8-5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,5-9,0	8,7
			14	9	8,7-8,3	8	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и выше	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и выше	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300

5.	Гиб- кость	Наклон вперед из положе- ния стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6.	Сило- вые	Подтягива- ние на высокой переклади- не из вися (мальчики), кол-во раз;	11	1	4-5	6 и выше	-	-	-
			12	1	4-6	7	-	-	-
			13	1	5-6	8	-	-	-
			14	2	6-7	9	-	-	-
			15	3	7-8	10	-	-	-

		на низкой перекла- дине из виса лежа (девочки),	11	-	-	-	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	-	-	-	4	11-15	20
			13	-	-	-	5	12-15	19
			14	-	-	-	5	13-15	17
			15	-	-	-	5	12-13	16

		кол-во раз							
--	--	------------	--	--	--	--	--	--	--

## Перечень учебно-методического обеспечения

### 1. Учебно-методический комплект:

1. Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура», 10-11 классы, В.И. Лях, 4-е издание, М. Просвещение 2017.
2. Учебник «Физическая культура», 10-11 класс, В.И.Лях, - А. Зданевич, - М.:Просвещение, 2011
4. Учебник : Физическая культура X класс: Под общ. ред. А. Д.Паршикова, В. В.Кузина, М. Я.Виленского. – М.: 2009.

### 2. Информационные ресурсы Интернет:

- сайт edu.ru
- <http://spo.1september.ru/urok/>
- <http://spo.1september.ru/index.php>
- [www.uchportal.ru/](http://www.uchportal.ru/)
- [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- [://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm)

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

- <http://www.sportreferats.narod.ru/>
- [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть ... Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
- Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. [www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php)...
- Журнал "Теория и практика физической культуры"  
<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
- Правила различных спортивных игр  
<http://sportrules.boom.ru/>
- Спортивные ресурсы в сети  
Интернет'url=[http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php)
- [Каталог образовательных интернет-ресурсов](#) Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие Учебное ... ФизкультУРА: образовательный проект по физической культуре На сайте публикуются статьи по физической культуре.

### 3. Прикладные программные средства ( компьютерные программы):

- Презентации ( авторские и из интернета)
- диск энциклопедия «Кирилла и Мефодия»

Количество контрольных работ:

Полугодие	Практические зачёты
1 полугодие	2
2 полугодие	5
Итого:	7

### Дополнительная литература

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов ВУЗов /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2001 – 480 с.
1. Чайцев В.Г. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2007 .- 128с.
2. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.

## **Учебно-материальное обеспечение**

### **«Упражнения гимнастики и акробатики»:**

Канат для лазания 5 м (белый). Козел гимнастический, конь гимнастический. Маты поролоновые. Мостик гимнастический подкидной. Перекладины пристеночная и универсальная. Стенка гимнастическая 2,8 х 0,8 м. Набивные мячи 1 кг и 2 кг. Палки гимнастические. Скакалки детские отечественные. Обручи. Скамейка гимнастическая жесткая. Мешочки насыпные для упражнений на координацию. Брусья мужские.

**«Упражнения легкой атлетики»:** Граната 500-700 гр. Секундомер. Эстафетные палочки. Флажки разметочные. Теннисные мячи. Дорожка разметочная прыжков и метаний. Аптечка для оказания первой помощи. Барьеры легкоатлетические.

### **«Спортивные игры»:**

Волейбольные стойки универсальные. Сетка для переноса и хранения мячей. Сетка волейбольная и футбольная. Щит фанерный игровой. Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой. Номера нагрудные для командных игр (10х2 см). Ворота для мини-футбола. Сетки для ворот мини-футбола. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные. Табло перекидное. Фермы настенные баскетбольные.

### **Темы итоговых работ (рефератов)**

1. Физическая культура в Древнем мире
2. Личная гигиена спортсмена и гигиенические требования к местам занятий физической культурой.
3. Основы рационального питания
4. Общие закономерности и специфические особенности влияния физических упражнений на развитие организма детей школьного возраста
5. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.
6. Физическая культура и здоровый образ жизни.
7. История появления и развития вида спорта (на выбор)



#### **4. Порядок согласования и утверждения рабочих программ**

2.1. Рабочая программа по предмету разрабатывается учителями-предметниками и обсуждается на заседаниях КМС учителей-предметников. С учётом мнения педагогических работников и председателя КМС в рабочую программу могут быть внесены изменения. Решение КМС учителей отражается в протоколе заседания, на последней странице рабочей программы (внизу слева) ставится гриф согласования: СОГЛАСОВАНО Протокол заседания КМС учителей от \_\_№ \_\_ подпись руководителя КМС ОУ, расшифровка подписи.

2.2. Заместитель директора организует экспертизу рабочей программы на предмет соответствия общим требованиям, требованиям ФГОС, учебному плану, целям и задачам образовательного учреждения, его концепции и программе развития. При несоответствии рабочей программы установленным требованиям, он рекомендует доработать программу с указанием конкретного срока.

2.3. При соответствии рабочей программы установленным требованиям она визируется заместителем директора и утверждается руководителем образовательного учреждения. При этом на титульном листе рабочей программы ставятся соответствующие грифы о согласовании и утверждении рабочей программы.

2.4. Первый экземпляр рабочей программы хранятся у заместителя директора по научно-методической работе. Другие экземпляры рабочей программы хранятся у педагогических работников, ведущих образовательную деятельность по этой программе.

2.5. Ежегодная корректировка рабочих программ, если это необходимо, осуществляется в образовательном учреждении только после их обсуждения на заседаниях КМС.

2.6. Список литературы, учебно-методического обеспечения в рабочих программах может ежегодно обновляться с учетом изменившихся условий (параметров) образовательного процесса.