

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
протокол от «30» августа 2018г. №1



Утверждаю

Директор
Пришненская средняя школа №27
А.Н.Митяева
приказ от 31.08.2018 № 174

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пришненская средняя школа №27»**

Рабочая программа

по предмету физкультура 10 класс

Учитель: Щербина Денис Сергеевич

2018/2019 уч.год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897), планируемых результатов основного общего образования, на основе Примерной программы «Физическая культура»/Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы (М.: Просвещение, 2010) и программы В.И.Ляха «Физическая культура» к предметной линии учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха для 10-11 классов (М.: Просвещение, 2011г.). Содержание программы соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Целью изучения физкультуры является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе *направлен на решение следующих задач:*

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласования движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» в 8 классе изучается из расчета 3 часа в неделю, 105 часов в год (предусмотрено обязательной частью учебного плана). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

По сравнению с авторской программой в рабочую программу включен материал по настольному теннису и лапте.

Формы контроля

- тестирование уровня физической подготовленности;
- зачеты;
- уроки сдачи учебных нормативов.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед родиной;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного и уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.
- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважение и заботливое отношение к членам своей семьи.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физической упражнениями;
- владению знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- умение проводить туристические 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:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях пробегать от 30 до 40м из низкого старта, бег с ускорением от 70 до 80м, скоростной бег до 60м, в равномерном темпе пробегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки), бег 1500м; после быстрого бега с 11 - 13 шагов разбега совершать прыжок в длину; выполнять 7- 9 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
 - овладение техникой метания мяча в цель и на дальность: в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12 – 14 м, юноши до 16 м); Бросок набивного мяча (1 - 2кг) их различных исходных положений;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла согнув ноги (козел в длину) – мальчики; прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110см); комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки назад в стойку ноги врозь; стойку на голове и руках; «Мост», кувырок вперед и назад;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание, бег на выносливость, участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

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

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание 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 дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

Оценки Упражнения	мальчики			девочки		
	отлично	хорошо	удовлетворительно	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 60 м, с	9,2 и меньше	9.3-10.4	10.3и больше	9.5 и меньше	9.7-10.7	10.8 и больше
Бег 300 м, мин,с	0.56 и меньше	0.57 – 1.11	1.12 и больше	1.01 и меньше	1.02 -1.15	1.16 и больше
Бег 1000 м, мин,с	4.20 и меньше	4.21-6.15	6.16 и больше	5.00 и меньше	5.05-7.00	7.01 и больше
Бег 1500 м., мин,с	7.00 и меньше	7.01-8.50	7.50 и больше	7.30 и меньше	8.00 8.29	8.30 и больше
Прыжок в длину, см	380 и больше	379-291	290 и меньше	350 и больше	349-241	240 и меньше
Метание мяча (150 г), м	39и боль	38-26	25 и меньше	26 и боль	25-18	17 и меньше

	ше			ше		
--	----	--	--	----	--	--

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Контрольные упражнения по физической культуре для учащихся 10 класса

Контрольные тесты по физической культуре для учащихся 10 класса

Оценки Упражнения	мальчики			девочки		
	отлич но	хоро шо	удовлетворител ьно	отли чно	хоро шо	удовлетворител ьно
Бег 30 м, с	4.7 и мень ше	5.1- 5.5	5.8и больше	4.9	5.3- 5.9	6.1 и больше
Челночный бег3х10м, мин,с	7.8 и мень ше	7.9 – 8.7	9.0 и больше	8.2 и мень ше	8.3- 8.7	8.8и больше
Прыжок в длину с места, см	210и боль ше	195- 180	160 и меньше	200 и боль ше	180- 160	145 и меньше
Прыжки через скакалку, кол- во раз за мин.	105 и боль ше	104- 95	94 и меньше	120 и боль ше	119- 105	104 и меньше
Подтягивание (девочки из положения лежа), кол-во раз	9и боль ше	6-7	2 и меньше	17и боль ше	15- 13	5 и меньше
Поднимание туловища, кол-во раз	24 и боль ше	23-14	13 и меньше	18 и боль ше	17- 12	11 и меньше

Содержание курса Знания о физической культуре

Физическое развитие человека.

Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.

Опорно–двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.

Совершенствование физических способностей.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их совершенствования.

История возникновения и формирования физической культуры.

появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации.

Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двукратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Оценка эффективности занятий физической культурой. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика

8 класс.

Освоение строевых упражнений.

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Совершенствование двигательных способностей

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5кг), тренажёров, эспандеров.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесомвне.

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; Вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.

Освоение опорных прыжков.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см).

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110см).

Освоение акробатических упражнений.

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Девочки: кувырки вперед и назад; «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазание по канату. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.

Развитие координационных способностей.

Совершенствование координационных способностей.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Совершенствование скоростно-силовых способностей.

Развитие гибкости. Совершенствование двигательных способностей.

Знания о физической культуре.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий

Самостоятельные занятия.

Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.

Овладение организаторскими умениями.

Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.

Легкая атлетика

8 класс.

Овладение техникой спринтерского бега.

Низкий старт до 30м.; от 70 до 80м; до 70м.

Овладение техникой прыжка в длину и высоту.

Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель: теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки – с расстояния 12 -14 м, юноши до 16 м). Метание мяча весом 150г на дальность, в коридор 10 метров. Бросок набивного мяча (1-2 кг) двумя руками из-за головы из различных исходных положений.

Развитие скоростно-силовых качеств. Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.

Знания о физической культуре.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.

Лыжная подготовка.

8 класс.

Овладение техники лыжных ходов.

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Биатлон», эстафеты.

Освоение техники лыжных ходов.

Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Повороты на месте махом.Попеременный двухшажный ход.

Одновременный двухшажный ход.Бесшажный ход. Прохождение дистанции 4 км. Игр: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием» и др.

Знания.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.

Баскетбол

8 класс.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение ловли и передач мяча.

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча.

Освоение техники ведения мяча.

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.

Овладение техникой броска мяча.

Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Дальнейшее закрепление техники владения мячом и координационных способностей.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и координационных способностей.

Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и координационных способностей.

Освоение тактики игры.

Дальнейшее освоение закрепления тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2).

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Волейбол.

8 класс.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приема и передач мяча. Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).

Дальнейшее обучение техники движений.

Развитие выносливости.

Дальнейшее развитие выносливости.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Прием подачи.

Освоение техники прямого нападающего удара. Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Закрепление координационных способностей.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей.

Закрепление координационных способностей.

Освоение тактики игры.

Дальнейшее обучение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

Знания о спортивной игре.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита).

Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

Овладение организаторскими умениями. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, подготовка места проведения игры.

Настольный теннис.

8 класс.

Краткая характеристика вида спорта.

Правила игры в теннис. Правила техники безопасности.

Овладение техникой перемещений и стоек игрока.

Закрепление игровой стойки, перемещений в стойке. Стойка для выполнения удара накатом справа.

Освоение техники приема и удара мяча.

Удар накатом справа. Соединение ударов откидной слева и накатом справа. Поддачи мяча. Разучивание действий кисти при ударе накатом справа. Удар накатом из правого и левого угла.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам. Игры и игровые задания.

Лапта.

8 класс.

Краткая характеристика вида спорта.

Правила техники безопасности.

Овладение техникой перемещений и стоек игрока.

Стойка, передвижения в стойке.

Освоение техники в ловле, бросках и передачи мяча.

Упражнения для совершенствования передачи мяча в тройках, перемещением по часовой стрелке и проти нее. Упражнения для совершенствования удара битой по теннисному мячу способом «сверху». Упражнения с мячами (в парах на месте, в парах в движении, по сигналу с длинными перебежками). Удары «сверху» на точность. Удары «сверху» в неподвижную цель, в правую и левую стороны площадки. Ловля мяча в парах. Передачи мяча (через площадку, в четверках, одновременно двумя мячами). Совершенствование ударов битой на дальность. Двухсторонняя игра в лапту.

Совершенствование техники владения мячом.

Подвижные игры с мячом, эстафеты с мячом.

Овладение игрой.

Игровые задания. Игра в лапту.

Знания.

Организация игры в лапту. Правила поведения и безопасности во время игры..

Самостоятельные занятия.

Броски, ловля, передачи, удары мяча

Тематическое планирование для 10 класса

Количество часов в неделю: 3 часа

Годовое количество часов: 105 часа

УМК учащихся: М.Я. Виленского, В.И. Ляха «Физическая культура, 10-11 кл.», Просвещение, 2007.

УМК учителя: М.Я. Виленского, В.И. Ляха ., «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». Министерство образования и науки РФ; М., Просвещение, 2007.

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Всего часов	Примечание
Четверть			
Легкая атлетика (8 часов), подвижные игры: волейбол (10 часов), русская лапта (9 часов)			
1	Вводный инструктаж по охране труда при занятиях в спортивном зале ИОТ-023-2014. Специально беговые упражнения. Совершенствование низкого старта (до 40 м.) и стартового разгона, бега по дистанции (70-80 м.). Развитие скоростных качеств.	1	
2	Специально беговые упражнения. Совершенствование низкого старта (до 40 м.) и стартового разгона. Финиширование. Бег по дистанции (70-80 м.). Развитие скоростных качеств. К/т - бег 30 метров.	1	
3	Вводный инструктаж. Правила ТБ при занятиях по мини-лапте. Совершенствование техники, ловли и передачи мяча. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	1	
4	Специально беговые упражнения. Бег 100 м. – оц. Совершенствование прыжка в длину с 13-15 шагов, с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. История развития физической культуры и первых соревнований	1	
5	Специально беговые упражнения. Совершенствование прыжка в длину с 13-15 шагов, с разбега. Совершенствование метанию гранаты на дальность с 5-6 шагов, с разбега в коридор 10 метров. К/т – челночный бег	1	

	3x10 метров. Развитие скоростных качеств.		
6	Развитие силовых способностей. Совершенствование техники, ловли и передачи мяча, ударов на точность. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	1	
7	Специально беговые упражнения. Прыжок в длину – оц. Совершенствование метанию гранаты на дальность с 5-6 шагов, с разбега в коридор 10 метров. Развитие скоростных качеств.	1	
8	Специально беговые упражнения. Совершенствование метанию гранаты на дальность с 5-6 шагов, с разбега в коридор 10 метров. Развитие скоростных качеств. К/т – 1000 м.	1	
9	Развитие скоростных и координационных способностей, технические элементы игры. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в поддержании репродуктивной функции.	1	
10	Специально беговые упражнения. Совершенствование метанию гранаты на дальность с 5-6 шагов, с разбега в коридор 10 метров. Бег 2000 м. (д), 3000 (ю) – оц. Развитие выносливости.		
11	Специально беговые упражнения. Равномерный бег. Метание гранаты на дальность - оц. Совершенствование подтягивания на перекладине.	1	
12	Развитие скоростных и координационных способностей, технические элементы игры. Летние олимпийские виды спорта.	1	
13	Строевые упражнения. Совершенствование техники передачи и приема мяча. Совершенствование нападающего удара через сетку. Совершенствование тактических действий в нападении. Двухсторонняя игра. К/т – наклон вперед стоя.	1	
14	Строевые упражнения. Совершенствование техники передачи и приема мяча, нападающего удара через сетку, тактических действий в нападении. Двухсторонняя игра. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия	1	
15	Развитие скоростных и координационных способностей, совершенствование техники, ловли и передачи мяча.	1	
16	Строевые упражнения. Совершенствование подачи мяча. Совершенствование блокирования нападающих ударов, страховка. Игра по правилам. К/т – бросок мяча из-за головы 1кг.	1	
17	Строевые упражнения. Совершенствование подачи мяча. Совершенствование блокирования нападающих ударов, страховка. Игра по правилам. К/т – прыжки в длину с места. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	
18	Развитие силовых способностей, совершенствование техники ударов и бросков в цель. ТБ при занятиях в мини-	1	

	лапте.		
19	Строевые упражнения. Совершенствование подачи мяча. Совершенствование передачи мяча из зоны 1-6-5 в зону 3. Учебная игра с заданием.	1	
20	Совершенствование подачи мяча. Совершенствование передачи мяча из зон 1,6,5 в зону 3. Учебная игра с заданием.	1	
21	Технические элементы игры в мини-лапте, развитие силовых способностей. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: банные процедуры.	1	
22	Совершенствование нападающего удара, блокирования нападающих ударов. Совершенствование передачи мяча из зон 2,6,5 в зону 3. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
23	Совершенствование нападающего удара, блокированию нападающих ударов. Командные тактические действия в защите. Игра по правилам.	1	
24	Развитие общей выносливости, совершенствование техники ударов и передач мяча.	1	
25	Совершенствование техники передачи и приема мяча. Совершенствование техники нападающего удара через сетку. Совершенствование тактических действий в нападении. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	1	
26	Совершенствование техники передачи и приема мяча. Совершенствование техники нападающего удара через сетку. Совершенствование тактических действий в нападении. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
27	Развитие силовых способностей, технические элементы игры в мини-лапте. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	1	
ПЧетверть Гимнастика Мини лапта			
28	Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 032-01. Поворот кругом в движении. Ю - Совершенствование длинного кувырка через препятствие в 90см., стойки на голове и руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Совершенствование вися согнувшись, вися прогнувшись. Угол в упоре. Д - Совершенствование сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Разучивание полушпагат на бревне.	1	
29	Поворот кругом в движении. Ю - Совершенствование длинного кувырка через препятствие в 90см. стойки на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Переворот в упор силой – оц. Совершенствование вися прогнувшись, вися согнувшись. Угол в упоре. Д - сед углом. Совершенствование стойки на лопатках, кувырка назад. Стоя на коленях наклон назад. Закрепление полушпагата на бревне, выпады, седа углом на бревне.	1	
30	Учебная игра в мини-лапту. Развитие координационных способностей. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	1	
31	Поворот кругом в движении. Ю - совершенствование кувырка назад через стойку на руках. Оборот назад из седа	1	

	<p>верхом – оц. Совершенствование виса прогнувшись и выход в сед, соскока махом вперед из виса на подколенках (ю). Совершенствование седа углом. Д - Совершенствование перекатом стойка на лопатках. Совершенствование полушпагата на бревне, прыжка толчком двумя со сменой ног, выпады, седа углом на бревне. Соскок, прогнувшись ноги врозь.</p>		
32	<p>Поворот кругом в движении. Ю - Совершенствование кувырка назад через стойку на руках. Разучивание акробатических соединений из 3-4 элементов. Вис прогнувшись и выход в сед – оц. Совершенствование соскока махом вперед из виса на подколенках. Сед углом - оц. Д - Совершенствование перекатом стойка на лопатках. Совершенствование прыжок толчком двумя со сменой ног, выпады, сед углом на бревне. Соскок прогнувшись ноги врозь. Разучивание соединения из 3-4 элементов на бревне.</p>	1	
33	<p>Развитие выносливости, двухсторонняя игра в мини-лапту. Оздоровительные системы физического воспитания.</p>	1	
34	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Ю - Совершенствование кувырка назад через стойку на руках. Совершенствование акробатических соединений из 3-4 элементов. Соскок махом вперед из виса на подколенках – оц. (ю). Д - Перекатом стойки на лопатках – оц. Разучивание из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Совершенствование прыжок толчком двумя со сменой ног выпады, сед углом на бревне. Соскок прогнувшись ноги врозь. Закрепление соединения из 3-4 элементов (д).</p>	1	
35	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Ю - Кувырок назад через стойку на руках – оц. Совершенствование акробатических соединений из 3-4 элементов. Разучивание размахивания и соскока назад. Совершенствование опорного прыжка через козла в длину. Д - Закрепление из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Разучивание соединений из 3-4 элементов. Соскок прогнувшись ноги врозь - оц. Совершенствование соединения из 3-4 элементов.</p>	1	
36	<p>Техника и согласование работы и совместных действий в командных состязаниях. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемые с разной траекторией.</p>	1	
37	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Ю - Акробатические соединения из 3-4 элементов - оц. Закрепление размахивания и соскока назад. Разучивание переворота в упор из виса. Совершенствование опорного прыжка через козла в длину. Д - Совершенствование из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат. Закрепление соединений из 3-4 элементов. Соединения из 3-4 элементов на бревне (д) - оц.</p>	1	
38	<p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Ю – Совершенствование размахивания и соскока назад (ю). Закрепление переворота в упор из виса. Совершенствование опорного прыжка через козла в длину. Разучивание подъема в упор силой. Д - Из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат – оц. Совершенствование соединений из 3-4 элементов. Совершенствование упражнений на нижней жерди за VIII кл. Разучивание переворота в упор толчком обеих ног на нижней жерди.</p>	1	
39	<p>Двухсторонняя игра в мини-лапту. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции</p>	1	

	из упражнений, выполняемые с разной пространственной точностью.		
40	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. Ю - Размахивания и соскок назад – оц.. Совершенствование переворота в упор из виса. Совершенствование опорного прыжка через козла в длину. Закрепление подъема в упор силой. Д - Совершенствование акробатического соединения из 3-4 элементов. Совершенствование упражнений на нижней жерди за VIII кл. Закрепление переворота в упор толчком обеих ног на нижней жерди. Разучивание соскока вперед и назад с поворотом. Разучивание опорного прыжка через коня углом с бокового разбега.	1	
41	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. Ю - Переворот в упор из виса – оц.. Совершенствование опорного прыжка через козла в длину. Совершенствование подъема в упор силой. Д - Акробатическое соединение из 3-4 элементов (д) - оц. Совершенствование переворота в упор толчком обеих ног на нижней жерди. Разучивание соединения из 3-4 элементов на брусьях. Закрепление соскока вперед и назад с поворотом. Закрепление опорного прыжка через коня углом с бокового разбега.	1	
42	Развитие координационных способностей, технические элементы игры. Аэробика: комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1	
43	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. Ю - Совершенствование лазания по канату без помощи ног. Подъем в упор силой – оц. Совершенствование опорного прыжка через козла ноги врозь. Д - Переворот в упор толчком обеих ног на нижней жерди – оц. Совершенствование соскока вперед и назад с поворотом. Закрепление соединения из 3-4 элементов на брусьях. Совершенствование опорного прыжка через коня с бокового разбега.	1	
44	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. Ю - Совершенствование лазания по канату без помощи ног. Подтягивание на перекладине – оц. Совершенствование опорного прыжка через козла ноги врозь. Д - Соскок вперед и назад с поворотом – оц.. Совершенствование соединения из 3-4 элементов на брусьях. Совершенствование опорного прыжка через коня с бокового разбега.	1	
45	Учебная игра в мини-лапту, развитие силовых и координационных способностей. Олимпийские символы. Олимпийский огонь. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительные ходьба и бег.	1	
46	Ю - Лазание по канату без помощи ног – оц.. Совершенствование опорного прыжка через козла ноги врозь. Д - Соединения из 3-4 элементов на брусьях - оц. Совершенствование опорного прыжка через коня с бокового разбега.	1	
47	Ю - Лазание по канату без помощи ног – оц.. Совершенствование опорного прыжка через козла ноги врозь. Д - Соединения из 3-4 элементов на брусьях - оц. Совершенствование опорного прыжка через коня с бокового разбега.	1	
48	Двухсторонняя игра в мини-лапту. Развитие ловкости. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1	
III Четверть лыжная подготовка			

49	Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 034-01.Совершенствование попеременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного одношажного хода. Попеременный двухшажный ход – оц. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции.	1	
50	Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 034-01.Совершенствование попеременного двухшажного хода. Совершенствование одновременного одношажного хода. Попеременный двухшажный ход – оц. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции.	1	
51	Правила ТБ при занятиях по мини-лапте. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Подготовка к соревновательной деятельности.	1	
52	Одновременный одношажный ход – оц. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Совершенствование перехода с одновременного на попеременный ход. Лыжные гонки 1 км – оц.	1	
52	Одновременный одношажный ход – оц. Совершенствование одновременного двухшажного хода. Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Совершенствование перехода с одновременного на попеременный ход. Лыжные гонки 1 км – оц.	1	
54	Развитие силовых способностей. Совершенствование техники, ловли и передачи мяча, ударов на точность.	1	
55	Одновременный двухшажный ход – оц. Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Совершенствование перехода с одновременного хода на попеременный. Совершенствование спуска со склона с поворотами. Попеременный четырехшажный ход –оц. Прохождение дистанции.	1	
56	Одновременный двухшажный ход – оц. Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Совершенствование перехода с одновременного хода на попеременный. Совершенствование спуска со склона с поворотами. Попеременный четырехшажный ход –оц. Прохождение дистанции.	1	
57	Развитие скоростных и координационных способностей, технические элементы игры. Спортивно-оздоровительная деятельность в передвижениях на лыжах.	1	
58	Переход с одновременного хода на попеременный – оц. Совершенствование коньковых ходов. Совершенствование спуска со склона с поворотами, спуска со склона с торможением. Спуски со склона с поворотами – оц. Совершенствование одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции.	1	
59	Переход с одновременного хода на попеременный – оц. Совершенствование коньковых ходов. Совершенствование спуска со склона с поворотами, спуска со склона с торможением. Спуски со склона с поворотами – оц. Совершенствование одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции.	1	
60	Развитие скоростных и координационных способностей, технические элементы игры. Зимние виды олимпийского движения.	1	

61	Совершенствование коньковых ходов. Спуски со склона с торможением – оц. Совершенствование одновременного бесшажного хода. Совершенствование спусков и подъемов. Лыжные гонки 2км. – оц.	1	
62	Совершенствование коньковых ходов. Спуски со склона с торможением – оц. Совершенствование одновременного бесшажного хода. Совершенствование спусков и подъемов. Лыжные гонки 2км. – оц.	1	
63	Развитие силовых способностей, совершенствование техники ударов и бросков в цель. ТБ при занятиях в мини-лапте.	1	
64	Одновременный бесшажный ход – оц. Совершенствование попеременных ходов. Совершенствование коньковых ходов. Коньковый ход - оц. Совершенствование одновременных ходов. Совершенствование спусков и подъемов. Прохождение дистанции.	1	
65	Одновременный бесшажный ход – оц. Совершенствование попеременных ходов. Совершенствование коньковых ходов. Коньковый ход - оц. Совершенствование одновременных ходов. Совершенствование спусков и подъемов. Прохождение дистанции	1	
66	Технические элементы игры в мини-лапте, развитие силовых способностей.	1	
67	Совершенствование попеременных ходов. Совершенствование перехода с одного хода на другой. Лыжные гонки 3 км. – оц. Совершенствование спусков и подъемов. Прохождение дистанции.	1	
68	Совершенствование попеременных ходов. Совершенствование перехода с одного хода на другой. Лыжные гонки 3 км. – оц. Совершенствование спусков и подъемов. Прохождение дистанции.	1	
69	Развитие общей выносливости, совершенствование техники ударов и передач мяча. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе).		
70	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1	
71	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.		
72	Развитие силовых способностей, технические элементы игры.	1	
73	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	1	
74	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	1	
75	Учебная игра в мини-лапту. Развитие координационных способностей.	1	
76	Совершенствование передачи мяча в различных построениях. Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	1	
77	Совершенствование передачи мяча в различных построениях. Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	1	

78	Подвижные игры, эстафеты с приемами ведения мяча ногой. Летние олимпийские виды спорта.	1	
79	Повторный инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 033-01. Совершенствование приема мяча снизу после подачи. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование передачи мяча из зон 1-6-5 в зону 3-2. Совершенствование нападающего удара и блокирование Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
80	Совершенствование приема мяча снизу после подачи. Верхняя прямая подача – оц. Совершенствование передачи мяча из зон 1-6-5 в зону 3-2. Совершенствование нападающего удара и блокирование Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
81	Техника и согласование работы и совместных действий в командных состязаниях, летние виды олимпиады.	1	
82	Совершенствование приема мяча снизу после подачи. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование передачи мяча из зон 1-6-5 в зону 3-2. Совершенствование нападающего удара и блокирование Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
83	Совершенствование приема мяча снизу после подачи. Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование передачи мяча из зон 1-6-5 в зону 3-2. Нападающий удар и блокирование – оц. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	
84	Двухсторонняя игра в мини-лапту. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1	
85	Совершенствование прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. К/т – бросок набивного мяча из-за головы. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
86	Совершенствование прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. К/т – прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
87	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1	
88	Совершенствование прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. К/т – наклон вперед из положения стоя. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
89	Круговая тренировка. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега – оц. Совершенствование челночного бега 3x10 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
90	Развитие силовых способностей. Совершенствование техники и ловли передачи мяча, ударов на точность. Спортивно-оздоровительная деятельность в беге на короткие, средние и длинные дистанции.	1	
91	Совершенствование стартового разгона с преследованием. К/т – челночный бег 3x10 метров.	1	
92	Совершенствование низкого старта (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Бег 100 метров – оц. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1	
93	История олимпийских игр, олимпийский огонь, олимпийская символика. Совершенствование технических элементов игры в мини-лапте.	1	
94	Совершенствование прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. К/т – бег 30 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
95	Совершенствование прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. К/т – бег 1000 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
96	Развитие силовых способностей, совершенствование техники бросков и ловли мяча. Плюсы препятствий.	1	
97	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега – оц. Совершенствование метания гранаты на дальность. Развитие	1	

	скоростно-силовых качеств.		
98	Совершенствование метания гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. К/т - подтягивание на перекладине. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
99	Развитие выносливости, двухсторонняя игра в мини-лапту.	1	
100	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов – оц. Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых качеств..	1	
101	Бег 2000 метров (д), 3000 метров (ю) – оц. Спортивные игры. Развитие выносливости. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.	1	
102	Техника и согласование работы и совместных действий в командных состязаниях.	1	
103	Спортивные игры	1	
104	Игры на улице	1	
105	Подведение итогов	1	

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного Предмета «Физическая Культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Лазание по канату на расстояние	12	-
	Поднимание туловища из положения на спине, руки за головой, количество	-	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км.	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км.	16 мин 30 с	21 мин 00 сек
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с.	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м.	12,0	10,0

Знать:

- 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;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможность формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- 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.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Материально - техническое обеспечение

№ п/п	Наименования объектов
1.	Стенка гимнастическая
2.	Бревно гимнастическое высокое
3.	Козел гимнастический

4.	Конь гимнастический
5.	Перекладина гимнастическая
6.	Брусья гимнастические, разновысокие
7.	Брусья гимнастические, параллельные
8.	Кольца гимнастические, с механизмом крепления
9.	Канат для лазания, с механизмом крепления
10.	Мост гимнастический подкидной
11.	Скамейка гимнастическая жесткая
12.	Штанги тренировочные
13.	Коврик гимнастический
14.	Станок хореографический
15.	Маты гимнастические
16.	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)
17.	Мяч малый (теннисный)
18.	Скакалка гимнастическая
19.	Мяч малый (мягкий)
20.	Палка гимнастическая
21.	Обруч гимнастический
22.	Коврики массажные
23.	Сетка для переноса малых мячей
24.	Планка для прыжков в высоту
25.	Стойки для прыжков в высоту
26.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
27.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
28.	Мячи баскетбольные
29.	Футболки игровые с номерами
30.	Стойки волейбольные универсальные
31.	Сетка волейбольная
32.	Мячи волейбольные
33.	Ворота для мини-футбола

34.	Мячи футбольные
35.	Палатки туристские (двух местные)
36.	Средства до врачебной помощи
37.	Аптечка медицинская
38.	Спортивный зал
39.	Кабинет учителя
40.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
41.	Игровое поле для футбола
42.	Комплект лыж
43.	Бадминтон
44.	Теннисный стол
45.	Ракетки для малого и большого тенниса

Список литературы

1. Арзуманов С.В., Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям, М., Феникс, 2009.
2. Виноградов П.А., «Основам Законодательства Российской Федерации "О физической культуре и спорте" - долгую жизнь» - Теория и практика физической культуры, 1993.
3. Васильков Г.А., В.Г.Васильков, «От игры – к спорту», М., «Физкультура и спорт», 1985.
4. Голомазов В.А., В.Д.Ковалев, А.Г.Мельников, «Волейбол в школе. Пособие для учителя», М., «Просвещение», 1976.
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Конспекты уроков для учителя физкультуры; пособие для учителя, Владос, 2007.
6. Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г., Сборник нормативных документов. Физическая культура, М., Дрофа, 2005.
7. Железняк Ю.Д., «120 уроков по волейболу», М., «Физкультура и спорт», 1970.
8. Клещев Ю.Н., «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов», М., «Физкультура и спорт», 1980.
9. Клещев Ю.Н., В.А.Тюрин, Ю.П.Фураев, «Тактическая подготовка волейболистов», М., «Физкультура и спорт», 1968.
10. Кодыш Э.Н., Соревнование туристов. Пешеходный туризм. Москва, «ФК и спорт», 1990.
11. Кузнецова З.И., «Физическая культура в школе. Методика уроков», М., «Просвещение», 1976.
12. Кулинко Н.Ф., История и организация физической культуры, М., Просвещение, 1982.
13. Кулинко Н.Ф., История физической культуры, Оренбург, 1994.
14. Кузнецов В. С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: метод.пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М., 2003.
15. Кун Л.А., Всеобщая история физической культуры и спорта, М., Радуга, 1982.
16. Курилова В.И., Туризм. Учебно-методическое пособие для пединститутов. Москва, Просвещение, 1988.
17. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, Министерство образования и науки РФ; М., Просвещение, 2007.
18. Лях В.И., Зданевич А.А., Физическая культура, 10-11 кл, Просвещение, 2007.
19. Лях В.И., Г.Б. Мейксон, Физическая культура 10 - 11 классы, М. Просвещение, 2000.

20. Лях В.И., Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов, М. Просвещение, 1997.
21. Мальцев А.И., Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников, Феникс, 2000.
22. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры, Астрель, 2003.
23. Осинцев В. В. Лыжная подготовка в школе: 1—11 кл.: метод.пособие / В. В. Осинцев. — М.: Владос-Пресс, 2001.
24. Погадаев Г.И., Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.Дрофа, 2008.
25. Портных Ю.И., «Спортивные и подвижные игры. Учебник для средних учебных заведений физической культуры», М., «Физкультура и спорт», 1977.
26. Фурманов Г.А., «Играй в мини-волейбол», М., «Советский спорт», 1989.
27. Яковлев В.Г., «Подвижные игры для учащихся», М., «Учпедгиз», 1957.
28. Янсон Ю.А., Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект, книга для педагога, М.,Феникс, 2006.