## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен***

**знать/понимать**

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь**

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**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 Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Содержание учебного предмета по физической культуре, 10 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название раздела | Краткое содержание | Количество часов |
| Физическая культура и основы здорового образа жизни | Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.  Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. | 1 |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | Оздоровительные системы физического воспитания.  Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.  Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. | В процессе урока |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.  ***Легкая атлетика*** Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 2000 и 3000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2X2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м.Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.  ***Спортивные игры***  ***Волейбол:*** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.  ***Гимнастика с элементами ак­робатики***  Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами  ***Лыжная подготовка*** Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши). Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.  ***Плавание:*** Способы плавания: кроль на груди, на спине и брассом. Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. ТБ при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.  ***Мини-футбол:*** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Остановка мяча грудью, удары по летящему мячу внутренней стороной стопы, ведение мяча с активным сопротивлением защитника, технические приемы и командно-тактические действия, игра по правилам.  ***Баскетбол****:* Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.  Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. | 69  18  6  14  14  3  4  6 |
| Прикладная физическая культура | Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке  ***Элементы единоборств:*** Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.Силовые упражнения и единоборства в парах. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. | 4 |

**Календарно-тематическое планирование ФК ГОС**

УМК (В.И.Лях, Физическая культура, 10 класс, М.:Просвещение, 2009)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Изучаемый раздел, тема учебного материала** | **Количество часов** | **Календарные сроки** | |
| **Планируемые сроки** | **Фактические сроки** |
|  |  |
| Инструктаж по Т.Б по легкой атлетике. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. | 1 | 3.09 |  |
| **1** |
| **2** | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон . Финиширование. Бег по дистанции 70-80 м. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. | 1 | 5.09 |  |
| **3** | Спортивная ходьба. Эстафетный бег. | 1 | 6.09 |  |
| **4** | Высокий и низкий старт до 40 м. Бег на результат 100 м. | 1 | 10.09 |  |
| **5** | Совершенствование техники упражнений прыжках в длину. Прыжок в длину способом «прогнувшись»с 13—15 беговых шагов. | 1 | 12.09 |  |
| **6** | Прыжок в длину на результат. Метание малого мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. | 1 | 13.09 |  |
| **7** | Метание малого мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. | 1 | 17.09 |  |
| **8** | Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа. | 1 | 19.09 |  |
| **9** | Прыжок в высоту с разбега. | 1 | 20.09 |  |
| **10** | Прыжок в высоту с разбега. | 1 | 24.09 |  |
| **11** | Прыжок в высоту с разбега на результат. | 1 | 26.09 |  |
| **12** | Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. | 1 | 27.09 |  |
| **13** | Метание гранаты на дальность на результат. | 1 | 1.10 |  |
| **14** | Бег на 2000 и 3000 м. на результат. | 1 | 3.10 |  |
| **15** | Инструктаж ТБ по волейболу. Перемещение в стойке волейболиста. Прием и передача мяча. | 1 | 4.10 |  |
| **16** | Групповые упражнения с подачи через сетку. Блокирование. | 1 | 8.10 |  |
| **17** | Стойка и передвижение игроков. Прямой нападающий удар. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе | 1 | 10.10 |  |
| **18** | Верхняя передача мяча в парах, тройках. | 1 | 11.10 |  |
| **19** | Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. |  | 15.10 |  |
| **20** | Нижняя прямая подача. Нижний прием мяча. | 1 | 17.10 |  |
| **21** | Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. | 1 | 18.10 |  |
| **22** | Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя передача мяча-учет. Учебная игра. | 1 | 22.10 |  |
| **23** | Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача – учет. Учебная игра. | 1 | 24.10 |  |
| **24** | Подготовка к соревновательной деятельности. Игра по правилам. | 1 | 25.10 |  |
| **25** | Техника безопасности. Гигиена борца. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. | 1 | 29.10 |  |
| **26** | Силовые упражнения и единоборства в парах. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. | 1 | 5.11 |  |
| **27** | Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. | 1 | 7.11 |  |
| **28** | Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Оздоровительные системы физического воспитания. | 1 | 8.11 |  |
| **29** | Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц . | 1 | 12.11 |  |
| **30** | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Висы и упоры . | 1 | 14.11 |  |
| **31** | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | 15.11 |  |
| **32** | Подъем переворотом. Подтягивание на результат. | 1 | 21.11 |  |
| **33** | Лазание по канату на скорость. ОРУ в движении. | 1 | 22.11 |  |
| **34** | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. | 1 | 26.11 |  |
| **35** | Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью | 1 | 28.11 |  |
| **36** | Опорный прыжок – зачет. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. | 1 | 29.11 |  |
| **37** | Акробатическая комбинация. Упражнения ритмической гимнастики. | 1 | 3.12 |  |
| **38** | Повороты в движении. Аэробика. Ритмическая гимнастика. | 1 | 5.12 |  |
| **39** | Передвижения, стойки и соскоки. Прыжки с поворотами и перевороты. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. | 1 | 6.12 |  |
| **40** | ЮНОШИ: Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом и силой.  ДЕВУШКИ: Повороты в движении. Толч­ком двух ног вис углом. | 1 | 10.12 |  |
| **41** | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках *(с помощью).* Комбинация на параллельных брусьях. Кувырок назад из стойки на руках. | 1 | 12.12 |  |
| **42** | Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. – зачет. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. | 1 | 13.12 |  |
| **43** | Длинный кувырок. Упражнения на гимнастическом бревне: 2 слитных прыжка со сменой ног, повороты в темпе кругом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. | 1 | 17.12 |  |
| **44** | Акробатика: комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред).* Прыжки в глубину. Опор­ный прыжок через коня. | 1 | 19.12 |  |
| **45** | Опорный прыжок: (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком. – зачет. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). | 1 | 20.12 |  |
| **46** | Акробатика: Комбинация из разученных элементов. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. | 1 | 24.12 |  |
| **47** | Страховка. Полоса препятствий. Передвижение различными способами с грузом на плечах. | 1 | 26.12 |  |
| **48** | Инструктаж по технике безопасности на лыжах. Основные элементы тактики в лыжных гонках. | 1 | 9.01 |  |
| **49** | Прохождение дистанции до 6 км. Основные элементы тактики в лыжных гонках. | 1 | 10.01 |  |
| **50** | Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. | 1 | 14.01 |  |
| **51** | Прохождение дистанции до 6 км. Правила соревнований. | 1 | 16.01 |  |
| **52** | Преодоление подъемов и препятствий. Коньковый ход. | 1 | 17.01 |  |
| **53** | Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах. Коньковый ход. | 1 | 21.01 |  |
| **54** | Преодоление уклонов и контруклонов. Коньковый ход – зачет. | 1 | 23.01 |  |
| **55** | Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Коньковый ход. | 1 | 24.01 |  |
| **56** | Прохождение дистанции 3 и 5 км на время. | 1 | 28.01 |  |
| **57** | Попеременный 2хшажный ход. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км. | 1 | 30.01 |  |
| **58** | Совершенствование техники лыжных ходов в передвижениях на лыжах. | 1 | 31.01 |  |
| **59** | Попеременный 2хшажный ход. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км. | 1 | 4.02 |  |
| **60** | Преодоление подъемов и впадин. Первая помощь при травмах и обморожениях. Коньковый ход – зачет. | 1 | 6.02 |  |
| **61** | Одновременный одношажные и двухшажные ходы.Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км. | 1 | 7.02 |  |
| **62** | Преодоление подъемов и впадин. Коньковый ход. | 1 | 11.02 |  |
| **63** | 3ачет. Лыжные ходы. | 1 | 13.03 |  |
| **64** | Прохождение дистанции 5 км. Спуски в различных стойках. | 1 | 14.02 |  |
| **65** | Прохождение дистанции до 6 км. Совершенствование лыжных ходов. | 1 | 18.02 |  |
| **66** | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 3 - 4 км. | 1 | 20.02 |  |
| **67** | 3ачет. Гонка на 2 км. – Д. Гонка на 3 км. – Ю | 1 | 21.02 |  |
| **68** | Прохождение дистанции до 6 км. Коньковый ход. | 1 | 25.02 |  |
| **69** | 3ачет. Гонка на 3 км. – Д. Гонка на 5 км. – Ю | 1 | 27.02 |  |
| **70** | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 3 - 4 км. | 1 | 28.02 |  |
| **71** | Инструктаж по баскетболу. Техника перемещений. Правила соревнований по баскетболу. | 1 | 3.03 |  |
| **72** | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. | 1 | 5.03 |  |
| **73** | Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Групповые действия (2 х 3 игрока). Учебная игра. | 1 | 6.03 |  |
| **74** | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. | 1 | 10.03 |  |
| **75** | Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со­противлением. Учебная игра. | 1 | 12.03 |  |
| **76** | Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из под щита. Штрафные броски. | 1 | 13.03 |  |
| **77** | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра. | 1 | 7.03 |  |
| **78** | Тактика игры в нападении, в защите. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. | 1 | 19.03 |  |
| **79** | Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. | 1 | 20.03 |  |
| **80** | Способы плавания: кроль на груди, на спине и брассом. Правила плавания в открытом водоеме. | 1 | 2.04 |  |
| **81** | Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. | 1 | 3.04 |  |
| **82** | Доврачебная помощь пострадавшему. ТБ при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. | 1 | 7.04 |  |
| **83** | Мини-футбол. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники передвижений. Правила соревнований. | 1 | 9.04 |  |
| **84** | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Остановка мяча грудью. | 1 | 10.04 |  |
| **85** | Игра вратаря. Ловля мяча в падении. Упражнения по овладению и совершенствованию техникой игры, круговые тренировки, двусторонние игры. | 1 | 14.04 |  |
| **86** | Варианты техники приема и передач мяча. Индивидуальные действия в защите. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе. | 1 | 16.04 |  |
| **87** | Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники упражнений прыжках в высоту с разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега | 1 | 17.04 |  |
| **88** | Длительный бег до 25 мин. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. | 1 | 21.04 |  |
| **89** | Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Прыжки в длину. | 1 | 23.04 |  |
| **90** | Низкий старт – бег 100 метров – на результат. Метание гранаты. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. | 1 | 24.04 |  |
| **91** | Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Полосы препятствий. | 1 | 28.04 |  |
| **92** | Прыжки в длину на результат. Развитие выносливости. | 1 | 30.04 |  |
| **93** | Бег по дистанции **(70-90** м). Финиширование. Челночный бег. | 1 | 5.05 |  |
| **94** | Бег на 2000 и 3000 м. Игра футбол. | 1 | 7.05 |  |
| **95** | Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Прыжки в длину. | 1 | 8.05 |  |
| **96** | ОРУ в движение. Метание гранаты 500 (700 ) с 2 – 3 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. | 1 | 12.05 |  |
| **97** | Бег на 2000 и 3000 м. на результат. Игра футбол. | 1 | 14.05 |  |
| **98** | Метание гранаты на результат. Игра футбол. | 1 | 15.05 |  |
| **99** | Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. Игра футбол. | 1 | 19.05 |  |
| **100** | ОРУ в движение. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты. | 1 | 21.05 |  |
| **101** | Длительный бег до 25 мин. Игра футбол. | 1 | 22.05 |  |
| **102** | Практическая работа в форме сдачи нормативов физической подготовленности. | 1 | 26.05 |  |
| **103** | Практическая работа в форме сдачи нормативов физической подготовленности. | 1 | 26.05 |  |
| **104** | Барьерный бег. Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. | 1 | 28.05 |  |
| **105** | Развитие выносливости. Подведение итогов года. | 1 | 29.05 |  |

**График итоговых работ**

10 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | Календарные сроки | |
| Планируемые сроки | Фактические сроки |
| 1 | Практическая работа в форме сдачи нормативов физической подготовленности | 1 | 30.05 |  |