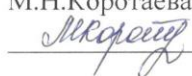



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СУХАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено на МО  
Протокол № 1  
От 31.08 2018г  
Руководитель МО  
М.Н.Коротаева  


Согласовано  
Зам.директора по УВР  
Ю.А.Мехрягова  


«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор школы  
Р.Ш.Татаурова



**Рабочая программа по физической культуре  
10 класс**

Разработчик программы  
Учитель физической культуры  
Тонков В.П.

2018  
Сухановка

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основании следующих документов:  
1.Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 года №1089).
3. Устав МБОУ «Сухановская СОШ».
4. Учебный план МБОУ «Сухановская СОШ».
5. Лях В.И., Зданевич А.А., Физическая культура 10 класс. – М.: Просвещение, 2013

**Всего часов на изучение программы: 105**

**Количество часов в неделю: 3 часа**

**Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей и задач:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**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.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

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.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровые сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); 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. (Приказ Минобрнауки России от 23.06.2015г №609)

### **Прикладная физическая подготовка**

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.

### **Тематическое планирование для 10 класса**

№	Тема урока	Количество часов
<b>Основы знаний. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Подготовка к соревновательной деятельности в беге на короткие, средние дистанции.	1
2	Эстафеты.4x500. Передача эстафетной палочки	1
3	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Бег 100- метров.	1
4	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Бег 100- метров на результат.	1
5	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Кроссовый бег на 5 км по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Полосы препятствий.	1
6	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Прыжок в длину с разбега.	1
7	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Прыжок в длину с разбега.	1
8	Кроссовый бег на 5 км по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
9	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Бег на 2000 метров.	1
10	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Метание спортивного снаряда весом 500-700 г (м.	1
11	Метание спортивного снаряда весом 500-700 г (м )	1
12	Кроссовый бег на 5 км по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Полосы препятствий.	1
13	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).	1
14	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).	1
15	Кроссовый бег на 5 км по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
16	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов.	1

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	
17	Кроссовый бег на 5 км по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Полосы препятствий.	1
18	Прыжок высоты способом «перешагивания»	1
<b>Основы знаний. Спортивные игры – баскетбол</b>		
19	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроке в баскетбол. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	1
20	Сочетание приемов ведения, передачи, броски мяча. Быстрый прорыв.	1
21	Игра в баскетбол командным составом	1
22	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре баскетбол.	1
23	Игра в баскетбол командным составом	1
24	Отбор мяча. Бросок в кольцо. Быстрый прорыв. Игра в баскетбол	1
25	Бросок в кольцо. Игра в баскетбол командным составом	1
26	Игра в баскетбол командным составом	1
27	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре баскетбол.	1
28	Игра в баскетбол командным составом	1
29	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре баскетбол.	1
30	Игра в баскетбол командным составом	1
31	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре баскетбол.	1
<b>Основы знаний. Спортивные игры – волейбол</b>		
32	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия.	1
33	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре волейбол.	1
34	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1
35	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре волейбол.	1
36	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре волейбол.	1
37	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1
38	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и и в зоне, через сетку, одиночное блокирование.	1
39	Игра в волейбол командным составом	1
40	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
41	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. одиночное блокирование.	1
42	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре волейбол.	1
43	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре волейбол.	1
44	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре волейбол.	1

<b>Основы знаний. Лыжная подготовка.</b>		
45	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Потребность в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.	1
46	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	1
47	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	1
48	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	1
49	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	1
50	Совершенствование техники лыжных ходов «коньковый ход»	1
51	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1
52	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1
53	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Прохождение дистанции 3 км, 5 км.	1
54	Совершенствование техники лыжных ходов	1
55	Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км	1
56	Контрольное прохождение дистанции 5 км коньковым ходом	1
57	Совершенствование техники спуска с горы	1
58	Совершенствование техники спуска с горы. Торможение	1
59	Спуск с горы разными способами	1
60	Подъем в гору: способы «елочка», «полуелочка»	1
61	Подъем в гору разными способами	1
62	Совершенствование техники конькового хода	1
63	Правила обгона. Обгон на дистанции	1
64	Совершенствование техники лыжных ходов Прохождение дистанции 5, 6 км	1
65	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры	1
66	Совершенствование техники лыжных ходов Прохождение дистанции 5, 6 км	1
67	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	1
68	Совершенствование техники лыжных ходов Прохождение дистанции 5, 6 км	1
69	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Прохождение дистанции 3, 5 км	1
70	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Прохождение дистанции 3, 5 км	1
71	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации.	1
<b>Основы знаний. Гимнастика с основами акробатики.</b>		
72	Техника безопасности на уроках гимнастики. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	1
73	Смешанные висы.	1
74	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (количество раз)	1
75	Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (количество раз)	1

	Подъем переворотом в упор.	
76	Опорный прыжок. Упражнения на гимнастической скамейке	1
77	Опорный прыжок. Выполнение комплекса упражнений с обручем	1
78	Лазание по канату	1
79	Лазание по канату	1
80	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях.	1
81	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях.	1
82	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях	1
83	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях	1
84	Индивидуально-ориентированные здоровые сберегающие технологии: гимнастика при умственной деятельности.	1
<b>Основы знаний. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>		
85	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта.	1
86	Эстафеты. Передача эстафетной палочки	1
87	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Бег 100- метров.	1
88	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Прыжок в длину с разбега. Игра в футбол.	1
89	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Бег на 2000 метров.	1
90	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Метание спортивного снаряда весом 500-700 г (м.)	1
91	Метание спортивного снаряда весом 500-700 г (м.)	1
92	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	1
<b>Футбол</b>		
93	Техника безопасности на уроках по футболу. Индивидуальная подготовка и требования безопасности.	1
94	Передача мяча. Остановка мяча. Игра в футбол.	1
95	Удары мяча по воротам. Игра в футбол.	1
96	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре футбол.	1
97	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре футбол.	1
<b>Плавание</b>		
98	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
99	Плавание на груди и спине вольным стилем, боку с грузом в руке.	1
<b>Элементы единоборств</b>		
100	Приемы страховки, само страховки.	1
101	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1
102	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1
<b>Оздоровительные системы физического воспитания.</b>		

103	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом темпом, пространственной точностью.	1
104	Оздоровительные системы физического воспитания. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1
105	Оздоровительные системы физического воспитания. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1
	Итого	105

### Тематическое планирование для 11 класса

№	Тема урока	Количество часов
<b>Основы знаний. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Подготовка к соревновательной деятельности в беге на короткие, средние дистанции.	1
2	Эстафеты 4x 500.	1
3	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Бег 100- метров.	1
4	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Бег 100- метров на результат.	1
5	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Кроссовый бег на 5 км по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Полосы препятствий.	1
6	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Прыжок в длину с разбега.	1
7	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Прыжок в длину с разбега.	1
8	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Кроссовый бег на 5 км по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
9	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Бег на 2000 метров.	1
10	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Метание спортивного снаряда весом 500-700 г (м).	1
11	Метание спортивного снаряда весом 500-700 г (м )	1
12	Кроссовый бег на 5 км по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Полосы препятствий.	1
13	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).	1
14	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).	1
15	Кроссовый бег на 5 км по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
16	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). Подтягивание	1

	из вися на высокой перекладине (количество раз)	
17	Кроссовый бег на 5 км по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Полосы препятствий.	1
18	Прыжок высоту способом «перешагивания»	1
<b>Основы знаний. Спортивные игры – баскетбол</b>		
19	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроке в баскетбол. Индивидуальная подготовка и требования безопасности.	1
20	Сочетание приемов ведения, передачи, броски мяча. Быстрый прорыв.	1
21	Игра в баскетбол командным составом	1
22	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре баскетбол.	1
23	Игра в баскетбол командным составом	1
24	Отбор мяча. Бросок в кольцо. Быстрый прорыв. Игра в баскетбол	1
25	Бросок в кольцо. Игра в баскетбол командным составом	1
26	Игра в баскетбол командным составом	1
27	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре баскетбол.	1
28	Игра в баскетбол командным составом	1
29	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре баскетбол.	1
30	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре баскетбол.	1
31	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре баскетбол.	1
<b>Основы знаний. Спортивные игры – волейбол</b>		
32	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	1
33	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре волейбол.	1
34	Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1
35	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре волейбол.	1
36	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре волейбол.	1
37	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	1
38	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку, одиночное блокирование.	1
39	Игра в волейбол командным составом	1
40	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
41	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. одиночное блокирование.	1
42	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре волейбол.	1
43	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре волейбол.	1
44	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре волейбол.	1



<b>Основы знаний. Лыжная подготовка.</b>		
45	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Потребность в занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.	1
46	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	1
47	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	1
48	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	1
49	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение дистанции 5 км	1
50	Совершенствование техники лыжных ходов «коньковый ход»	1
51	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1
52	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1
53	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Прохождение дистанции 3 км, 5 км.	1
54	Совершенствование техники лыжных ходов	1
55	Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км	1
56	Контрольное прохождение дистанции 5 км коньковым ходом	1
57	Совершенствование техники спуска с горы	1
58	Совершенствование техники спуска с горы. Торможение	1
59	Спуск с горы разными способами	1
60	Подъем в гору разными способами	1
61	Подъем в гору разными способами	1
62	Совершенствование техники конькового хода	1
63	Правила обгона. Обгон на дистанции	1
64	Совершенствование техники лыжных ходов Прохождение дистанции 5, 6 км	1
65	Оздоровительные виды ходьба и бег.	1
66	Совершенствование техники лыжных ходов Прохождение дистанции 5, 6 км	1
67	Правила обгона. Обгон на дистанции	1
68	Совершенствование техники лыжных ходов Прохождение дистанции 5, 6 км	1
69	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Прохождение дистанции 3, 5 км	1
70	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Прохождение дистанции 3, 5 км	1
71	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: само-массажа, банные процедуры.	1
<b>Основы знаний. Гимнастика с основами акробатики.</b>		
72	Техника безопасности на уроках гимнастики. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	1
73	Смешанные висы.	1
74	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (количество раз)	1
75	Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (количество раз)	1

	Подъем переворотом в упор.	
76	Опорный прыжок. Упражнения на гимнастической скамейке	1
77	Опорный прыжок. Выполнение комплекса упражнений с обручем	1
78	Лазание по канату	1
79	Лазание по канату	1
80	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях.	1
81	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях.	1
82	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях	1
83	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях	1
84	Индивидуально-ориентированные здоровые сберегающие технологии: гимнастика при физической деятельности.	1
<b>Основы знаний. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>		
85	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Основы законодательства российской федерации в области туризма, охраны здоровья.	1
86	Эстафеты 4х 500.	1
87	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Бег 100- метров.	1
88	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Прыжок в длину с разбега.	1
89	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Бег на 2000 метров.	1
90	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Метание спортивного снаряда весом 500-700 г (м.)	1
91	Метание спортивного снаряда весом 500-700 г (м.)	1
92	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	1
<b>Футбол</b>		
93	Техника безопасности на уроках по футболу. Индивидуальная подготовка и требования безопасности.	1
94	Передача мяча. Остановка мяча. Игра в футбол.	1
95	Удары мяча по воротам. Игра в футбол.	1
96	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре футбол.	1
97	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре футбол.	1
<b>Плавание</b>		
98	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
99	Плавание на груди и спине вольным стилем, боку с грузом в руке.	1
<b>Элементы единоборств</b>		
100	Приемы страховки, само страховки.	1
101	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1
102	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1
	Итого	102

## Учебно-методическое обеспечение

Лях В.И., Зданевич А.А., Физическая культура 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2013

### МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССА

1. Стенка гимнастическая
2. Козел гимнастический
3. Конь гимнастический
4. Перекладина
5. Канат для лазания
6. Скамейка гимнастическая
7. Мост гимнастический подкидной
8. Коврик гимнастический
9. Гимнастические маты
10. Скакалка гимнастическая
11. Палка гимнастическая
12. Сетка для переноса мячей
13. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
14. Мячи баскетбольные
15. Мячи волейбольные
16. Сетка волейбольная
17. Мячи футбольные
18. Аптечка медицинская
19. Спортивный зал – игровой
20. Секундомер
21. Измерительная лента

**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;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

### Контрольные нормативы для учащихся 10-11 класса

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимна- ой скамье	6	8	13	7	9	16
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40

7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-

Лист коррекции рабочей программы учителя Тонкова Василия Петровича по физической культуре в 10 классе

Название раздела, темы урока	Дата проведения	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

Лист коррекции рабочей программы учителя Тонкова Василия Петровича по физической культуре в 11 классе

Название раздела, темы урока	Дата проведения	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено  
печатью 13 (тринадцать) листов

Директор школы \_\_\_\_\_  
Р.И. Гагарова

