

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных  
предметов пгт Уни Кировской области**

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ с УИОП  
пгт Уни Кировской области

---

Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Рабочая программа по  
«Физической культуре» 10 класс  
на 2014-2015 уч.год.**

Автор-составитель:  
Сорокина Елена Николаевна  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной  
категории.

Уни 2014

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10 классов составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта общего образования, содержит обязательный минимум содержания образования и требования к подготовке учащихся.

Данная программа составлена на основе примерных программ рекомендованных МО РФ:

Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2004.

Программы общеобразовательных учреждений: «Физическая культура: основная школа, средняя (полная) школа: базовый и профильный уровень 2-е издание / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2008

### **Нормативно-правовая основа рабочей программы по физической культуре**

1. Закон РФ «Об образовании»,
2. Приказ Министерства образования России от 09.03.04 №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана для начального общего и среднего (полного) общего образования, Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений РФ 2006 г.,
3. Приказа министерства образования и науки РФ от 30.08 2010 №889,
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 3 июня 2011 г. N 1994 "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. N 1312" ,
5. Приказ министерства образования и науки РФ от 1.02.2012 № 74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312»
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 27 декабря 2011 г. N 2885 г. Москва "Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2012/2013 учебный год"
7. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Кировской области (утвержден приказом департамента образования Кировской области от 12.04. 06. № 5-291),
8. Приказ департамента образования Кировской области № 5-1204 от 13.06.2012 «О региональном компоненте в структуре федерального базисного учебного плана», Методические рекомендации по углубленному изучению отдельных предметов в общеобразовательной школе
9. Учебный план МБОУ СОШ с УИОП пгт Уни Кировской области на 2014-2015 год .
10. Годовой календарный график МБОУ СОШ с УИОП пгт Уни Кировской области на 2014-2015 учебный год.

Образовательная деятельность осуществляется на основании лицензии № 001109 от 01.12.2011., свидетельство о государственной аккредитации серия 43А 01 № 0000411 от 14 марта 2014 года

Годовой календарный график образовательного учреждения предусматривает изучение физической культуры 102 учебных часа (34 недели, 3 урока в неделю).

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

- **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.

**Формы организации образовательного процесса.**

1. Уроки физической культуры;
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
3. Спортивные соревнования и праздники
4. Занятия в спортивных секциях и кружках
5. Самостоятельные занятия физической культурой (домашнее задание).

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся.**

### 1. Знания.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором учащиеся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логически его излагает, используя в деятельности.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы.

### 2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдения, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2».
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем	Двигательные действия в основном выполнены	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных

легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его название, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнить учебный норматив.	случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащиеся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условий.	или одна грубая ошибка.
--	--	---	-------------------------

### 3. Уровень физической подготовленности учащихся.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовленности и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащиеся не выполняют государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

### 4. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовывать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

### Уровень физической подготовленности учащихся 10 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Класс	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м.с	10	5.2	5.1-4.8	4.4	6.1	5.9-5.3	4.8
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м.с	10	8.2	8.0-7.7	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4
3.	Скоростно-силовые	Прижки в длину с места, см.	10	180	195-210	230	160	170-190	210
4.	Выносливость	6-минутный бег м.	10	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	10	5	9-12	15	7	12-14	20
6.	Силовые	Подтягивание : из виса, кол-во раз (юноши), из виса лёжа, кол-во раз (девушки).	10	4	8-9	11	6	13-15	18

### Примерное распределение программного материала в учебных часах

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Изучается в процессе урока.
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучается в процессе урока.
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность: - гимнастика с основами акробатики; - легкая атлетика; Лыжная подготовка; Спортивные игры; Основные способы плавания Единоборства	68 14 20 16 18 Изучается в процессе урока.
4	Всего	68

Изучение физической культуре на базовом уровне в 10 классе направлено на достижение следующих целей:

- **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.

### Раздел I

### **Физическая культура и основы здорового образа жизни.**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание 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.

#### **В результате изучения раздела ученик должен**

##### **Знать /понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- технику безопасности при занятиях физической культурой.
- Технику выполнения простейших приемов самомассажа и релаксации;

##### **Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптационной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- Принимать активное участие в массовых видах спорта, заниматься индивидуальной подготовкой и соблюдать технику безопасности.

### **Раздел 2 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, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

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

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

#### **В результате изучения раздела ученик должен**

##### **знать/понимать:**

- Оздоровительные системы физического воспитания.
- Значение ритмической гимнастики: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.
- Значение аэробики: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

- Значение атлетической гимнастики: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительными отягощением локального и избирательного воздействия на основные группы.

#### **Уметь:**

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы ритмической гимнастики: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.
- Выполнять комплексы аэробики: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.
- Выполнять комплексы атлетической гимнастики: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительными отягощением локального и избирательного воздействия на основные группы.

### **Раздел №3 Спортивно – оздоровительная деятельность.**

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);

#### **Строевые упражнения:**

Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

#### **ОРУ юноши:**

С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах с эспандерами.

### **Гимнастика с основами акробатики**

#### **Акробатика.**

И.п. – о.с;

Шагом правой (левой) вперед, равновесие («ласточка») на левой (правой), держать;

Выпрямиться в стойку руки вверх и махом одной, толчком другой, два переворота в сторону («колёса») в стойку ноги врозь;

Приставляя ногу, повернуться в сторону движения и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках, обозначить перекат назад в упор лёжа прогнувшись;

Сед на пятках с наклоном вперед и силой согнувшись стойка на голове и руках, держать;

Опуститься силой в упор лёжа и повернуться направо кругом в упор лёжа сзади;

Сед с наклоном вперед и кувырок назад в упор назад в упор стоя согнувшись;

Выпрямиться и махом одной, толчком другой через стойку на руках кувырок вперед в упор присев;

Кувырок вперед прыжком;

Прыжок вверх ноги врозь и кувырок вперед прыжком;

Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов.

#### **Перекладина.**

Из размахивания хватом сверху, махом вперед подъем разгибом; перемах правой (левой) в упор верхом; перехват правой руки в хват снизу и перемахом левой вперед поворот направо кругом в упор; отмах назад и оборот назад в упор; мах дугой в вис; махом назад соскок прогнувшись отпуская правую (левую) руку с поворотом на 90 градусов.

#### **Брусья:**

из размахивания в упоре на руках махом назад подъем в упор; махом вперед сед ноги врозь; перемах вперед и силой согнувшись стойка на плечах, держать; кувырок вперед в сед

ноги врозь; перемах внутрь – мах назад; махом вперед соскок вправо с поворотом налево кругом.

**Опорные прыжки:** прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см.

**В результате изучения раздела ученик должен**

**знать/понимать:**

- Основы биомеханики выполнения акробатических упражнений;
- Основы биомеханики выполнения опорного прыжка.
- Технику упражнений для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости.
- Технику выполнения танцевальных и упражнений ритмической гимнастики.
- Правила соревнований по гимнастике.
- Как выполняется самоконтроль при выполнении физических упражнений.
- Оказание первой помощи при травмах.
- Технику безопасности при занятиях гимнастикой.

**Уметь:**

- Выполнять акробатические комбинации (девочки и мальчики);
- Выполнять упражнение на перекладине, брусьях (мальчики);
- Выполнять упражнение на брусьях, бревне (девочки);
- Выполнять опорные прыжки (девочки и мальчики);
- Выполнять ОРУ для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости;
- Выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.
- Выполнять обязанности помощника судьи
- Выполнять тренировки с использованием гимнастических снарядов и упражнений.
- Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

**Легкая атлетика:**

совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях:

беге на короткие 100м, средние и длинные дистанции 3000м; эстафетный бег; бег в равномерном и переменном темпе; прыжки в длину с 13-15 шагов разбега, прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега; высокий и низкий старт, метание гранаты 700гр.

Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад. Эстафеты.

На развитие выносливости: длинный бег до 25мин, бег с препятствиями, бег в парах, эстафеты, круговая тренировка.

На развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов, набивных мячей, круговая тренировка.

На развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

На развитие координационных способностей: варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий, барьерный бег, прыжки через препятствия, метание.

Самостоятельные занятия: тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.



## **В результате изучения раздела легкая атлетика ученик должен**

### **знать/понимать:**

- Биомеханические основы техники бега,
- Биомеханические основы техники прыжков.
- Биомеханические основы техники метания.
- Дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками, метанием.
- Техника безопасности при занятии легкой атлетикой.
- Доврачебная помощь при травмах.
- Правила соревнований по легкой атлетике.
- Первая медицинская помощь при травмах.

### **Уметь:**

- Выполнять биомеханические основы техники бега,
- Выполнять биомеханические основы техники прыжков.
- Выполнять биомеханические основы техники метания.
- Выполнять дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками, метанием.
- Оказывать доврачебную помощь при травмах.
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

### **Лыжная подготовка.**

Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах:

Переход с одновременных ходов на попеременные. Коньковый ход. Эстафеты. Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Технику передвижения одновременных бесшажных ходов. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 6 км. юноши. Выполнять судейство по лыжным гонкам. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая медицинская помощь при травмах и обморожениях.

## **В результате изучения раздела лыжной подготовки ученик должен**

### **знать/понимать:**

- Технику безопасности при занятиях лыжным спортом.
- Переход с одновременных ходов на попеременные.
- Технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- Технику передвижения одновременных бесшажных ходов;
- Технику передвижения «Коньковый ходом»;
- Технику выполнения спусков, подъемов, поворотов;
- Правила соревнований по лыжным гонкам.
- Первая медицинская помощь при травмах и обморожениях.

### **Уметь:**

- Переход с одновременных ходов на попеременные.
- выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- выполнять передвижения на лыжах одновременными бесшажными ходами;
- выполнять передвижения на лыжах «Коньковый ходом»;
- Уметь выполнять на лыжах спуски, подъемы, повороты.
- Уметь выполнять судейство по лыжным гонкам.
- Первая медицинская помощь при травмах и обморожениях.

### **Волейбол.**

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Техники приема и передач мяча. Техника подачи мяча, нападающий удар через сетку, защитные действия (варианты блокирования нападающего удара одиночное, групповое).

Тактика игры в волейбол (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите). Игра с применением правил.

**В результате изучения раздела лыжной подготовки ученик должен**

**знать/понимать:**

- Технику безопасности при занятиях волейболом.
- Терминологию в волейболе.
- Технику элементов передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- Техники приема и передач мяча.
- Техники подач мяча.
- Нападающего удара, защитных действий.
- Тактика игры в волейбол.
- Уметь выполнять судейство по волейболу.
- Первая медицинская помощь при травмах.

**Уметь:**

- Выполнять технику элементов передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- Выполнять технику приема и передач мяча.
- Выполнять технику подач мяча.
- Выполнять Нападающий удар, защитные действия.
- Тактика игры в волейбол.
- Уметь выполнять судейство по волейболу.
- Первая медицинская помощь при травмах.

## **Баскетбол**

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра с применением правил.

**В результате изучения раздела баскетбол ученик должен**

**знать/понимать:**

- Технику индивидуальных, групповых и командных тактических действия в нападении и защите.
- Терминология в баскетболе.
- Технику безопасности при занятиях баскетболом.
- Технику ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
- Технику броска мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
- Технику действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).
- Уметь выполнять судейство по баскетболу..
- Первая помощь при травмах.

**Уметь:**

- Выполнять технику индивидуальных, групповых и командных тактических действия в нападении и защите.
- Выполнять технику ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
- Выполнять технику броска мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
- Технику действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).
- Уметь выполнять судейство по баскетболу.

- Первая медицинская помощь при травмах.

### **Футбол.**

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе.

Передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Остановки мяча ногой и грудью. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра с применением правил.

### **В результате изучения раздела футбол ученик должен**

#### **знать/понимать:**

- Технику индивидуальных, групповых и командных тактических действия в нападении и защите.
- Терминология в футболе.
- Технику безопасности при занятиях футболом.
- Уметь выполнять судейство по футболу.
- Первая медицинская помощь при травмах.

#### **Уметь:**

- Выполнять индивидуальные, групповые и командные тактических действия в нападении и защите
- Уметь выполнять судейство по футболу.
- Первая медицинская помощь при травмах.

ОРУ по спортивным играм.

Для развития координационных способностей:

Метание мяча в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки); упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном темпе; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами. Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

Для развития выносливости:

Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20с до 18 мин.

Для развития скоростных и скоростно-силовых способностей:

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстоянии от 10 до 25м.; ведение мяча в разных стойках; подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

### **Раздел № 4 Прикладная физическая подготовка.**

Приемы защиты и самообороны их атлетических единоборств (захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов). Страховка (упражнения страховки и самостраховки при падении).

Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающей над землей опоре; *плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.*

### **В результате изучения раздела ученик должен**

#### **знать/понимать:**

- Терминология в единоборствах.
- Технику безопасности при занятиях единоборствами.
- Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.

- Страховка. Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;
- передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающей над землей опоре;
- плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.
- Первая помощь при травмах.

**Уметь:**

- Выполнять приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.
- Выполнять страховку. Полосу препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;
- Выполнять передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающей над землей опоре;
- Выполнять плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.
- Первая помощь при травмах.

**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 Р.Ф.;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Учебно-методический комплекс**

**УМК учителя**

Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2007.

Программы общеобразовательных учреждений: «Физическая культура: основная школа, средняя (полная) школа: базовый и профильный уровень 2-е издание / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2008

**УМК обучающегося** Учебник Физическая культура.10-11 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -. М.:2013г.