

Утверждаю  
Директор МБОУ Семичанской СШ № 7  
С. Л. Гилевич  
Приказ от 30.08.2014 № 50



**Составитель: Андриянов Анатолий Николаевич**  
**Количество часов: 100 часов**

2019 – 2020 учебный год

# **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»**

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;

**владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА 100 часов**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

#### **Социокультурные основы**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

#### **Психолого-педагогические основы**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

#### **Медико-биологические основы**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**Приемы саморегуляции** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

### **Баскетбол**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **Волейбол**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **Легкая атлетика**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

## **Календарно-тематическое планирование по физической культуре 10 класс**

№ п/п	дата	Тема урока
<b>Легкая атлетика (11ч)</b>		
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)		
1	<b>02.09</b>	Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70-80 м</i> ). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ
2	<b>03.09</b>	Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70-80 м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега
3	<b>06.09</b>	Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70-80 м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
4	<b>09.09</b>	Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70-80 м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств
5	<b>10.09</b>	Бег на результат ( <i>100 м</i> ). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей
Прыжок в длину способом «согнув ноги» (3ч)		
6	<b>13.09</b>	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков
7	<b>16.09</b>	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков
8	<b>17.09</b>	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств
Метание мяча (3ч)		
9	<b>20.09</b>	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча
10	<b>23.09</b>	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды
11	<b>24.09</b>	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств
<b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>		
<i>Бег по пересеченной местности. (10 ч)</i>		
12	<b>27.09</b>	Бег ( <i>20 мин</i> ). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры ( <i>футбол</i> ). Развитие выносливости
13	<b>30.09</b>	Бег ( <i>20 мин</i> ). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры ( <i>футбол</i> ). Развитие выносливости
14	<b>01.10</b>	Бег ( <i>22 мин</i> ). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры ( <i>футбол</i> ). Развитие выносливости
15	<b>04.10</b>	Бег ( <i>22 мин</i> ). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры ( <i>футбол</i> ). Развитие выносливости

16	07.10	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости
17	08.10	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости
18	11.10	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости
19	14.10	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости
20	15.10	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости
21	18.10	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости
<b>Гимнастика (22ч)</b>		
Висы и упоры (11 ч)		
22	21.10	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ
23	22.10	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы
24	25.10	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы
25	28.10	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы
26	29.10	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы
27	01.11	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы
28	11.11	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы
29	12.11	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы
30	15.11	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Развитие силы.
31	18.11	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Развитие силы.
32	19.11	Подтягивания на перекладине. ОРУ на месте.
Акробатические упражнения, опорный прыжок. (11 ч)		
33	22.11	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей
34	25.11	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей
35	26.11	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей
36	29.11	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей
37	02.12	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств
38	05.12	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств
39	03.12	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств
40	06.12	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств
41	09.12	
42	10.12	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств
43	13.12	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня
<b>Спортивные игры (42 ч)</b>		
Волейбол (21 ч)		
44	16.12	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ
45	17.12	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей
46	20.12	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие

[illegible]

[illegible]

92	<b>30.04</b>	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости
93	<b>12.05</b>	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости
<b>Легкая атлетика(7 ч)</b>		
Спринтерский бег (4 ч)		
94	<b>15.05</b>	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств
95	<b>18.05</b>	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом
96	<b>19.05</b>	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом
97	<b>22.05</b>	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений
Прыжок в длину. (2 ч)		
98	<b>25.05</b>	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств
99	<b>26.05</b>	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств
Метание мяча и гранаты (1 ч)		
100	<b>29.05</b>	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания