

<p align="center">«Рассмотрено»</p> <p>на заседании ШМО Протокол № <u>1</u></p> <p>От « <u>28 августа</u> » 2020 г.</p> <p>Руководитель МО / <u>Деву</u></p>	<p align="center">«Согласовано»</p> <p>Заместителем Директора по УВР</p> <p><u>А. Мерку - Кирьяковская А. П.</u></p> <p>« <u>28 августа</u> » 2020 г.</p>	<p align="center">«Утверждаю»</p> <p>Директор <u>Татар</u></p> <p>Приказ № <u>01-11/48-5</u></p> <p>От « <u>28.08</u> » 2020 г.</p>
---	--	--



Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия)
 Государственное автономное негетиповое общеобразовательное учреждение
 «Международная Арктическая школа»
 Республики Саха (Якутия)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмета «Физическая культура» для 10 класса на 2020 – 2021 учебный год
 срок реализации 1 год (2 часа в неделю, базовый уровень).

Учитель: Филиппов Алексей Сономович

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика программы

Планирование составлено на основе:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 –ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Федеральным перечнем учебников, рекомендованных к использованию при реализации программ общего образования в 2016-2017 учебном году, утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 (с изменениями на 26 января 2016 года) ;
- Примерной основной образовательной программой ООО (одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15)
- Положением о рабочей программе ГАНОУ МАШ РС (Я) ;
- Учебным планом ГАНОУ МАШ РС (Я)

Рабочая программа ориентирована на использование учебника 10 - 11кл.: учебник для общеобразовательных учреждений/ под общей редакцией В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2013г. и составлена для учащихся средней школы (10 – 11 классы). При разработке рабочей программы учитывались: НРК, приём нормативов ГТО, а также участие школы в районной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

Согласно учебному плану основного общего образования на обязательное изучение предмета «физическая культура» в каждом 10, классе отводится по 70 ч (34 учебных недели). В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и региональный компонент (лыжная подготовка и единоборства заменяются кроссовой подготовкой). Для ознакомления с теоретическими сведениями выделяется время в процессе урока. Данная программа рассчитана на условия образовательного учреждения со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Для реализации национально-регионального компонента в календарно-тематическом планировании предусмотрено 10% от учебного времени, с целью расширения и углубления основных базовых компонентов содержания образования по физической культуре. Содержание национально-регионального компонента отражено в календарно-тематическом планировании в разделах «Лёгкая атлетика», «Гимнастика»,

«Волейбол», с учётом соответствующих тем, положений базового компонента программы и распределения учебного времени при изучении курса физической культуры в средней школе.

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смысла творчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к

жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Главной целью школьного образования является развитие ребёнка как компетентной личности путём включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учёба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определённой суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способности, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-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.

На основании требований Федерального компонента государственного образовательного стандарта 2004г. в содержании тематического планирования реализуются актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют задачи физического воспитания 10 классов:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма. Развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

Для организация образовательного процесса, реализации программы и усвоения учебного материала использую методы: словесный метод, метод обеспечения наглядности, игровой метод, соревновательный метод, круговая тренировка. Применение разных видов методов (или в комплексе) позволяют включить в деятельность:

- максимальное количество учащихся;
- повышают динамику и плотность занятий;
- позволяют снизить утомляемость занимающихся за счёт переключения с одного вида упражнений на другой;
- вырабатывают у учеников творческие способности, самостоятельность, взаимоотношения с коллективом, постоянной борьбы за превосходство в определённых упражнениях тем самым развивая физические, волевые и нравственные качества, совершенствуя двигательные умения и навыки, в конечном итоге к сохранению и реализации здорового образа жизни.

Основными формами организации образовательного процесса в средней школе являются: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). **Урок физической культуры** является основной и обязательной формой физического воспитания в школе. На уроке учащиеся получают необходимый минимум знаний, умений и навыков, предусмотренных школьной программой, повышают уровень своего физического развития. Уроки проводятся с элементами здоровьесберегающей технологии, целью которой является обеспечение условий физического, психического, социального и духовного комфорта. Достижения целей здоровьесбережения осуществляется через средства двигательной направленности: физические упражнения,

физкультминутки, динамические паузы, подвижные игры. Использование ИКТ на уроках позволяет организовать учебный процесс на новом, более высоком уровне, обеспечивает более полное усвоение учебного материала. В программе предусмотрена межпредметная связь с историей, географией, биологией, математикой, информатикой, физикой, ОБЖ.

Основным критерием успеваемости учеников по физической культуре является выполнение требований школьной программы.

С целью выяснения уровня готовности по предмету «физическая культура» проводится входной, текущий, промежуточный (итоговый) контроль.

Входной контроль – ставит своей задачей выявить готовность учеников к усвоению учебного материала очередного раздела программы. С его помощью фиксируют степень владения двигательными действиями, изученными ранее и необходимыми для усвоения учебного материала предстоящей четверти. Он даёт возможность судить о темпах развития физических способностей.

Текущий контроль – является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. С помощью текущей проверки оценивается степень владения двигательными действиями на любом этапе обучения, физическую подготовленность по соответствующим параметрам, степень усвоения полученных знаний.

Итоговый контроль – сводится к выставлению оценок за четверть и год. Он включает результаты текущей успеваемости как за технику владения двигательными действиями и за результаты физической подготовленности.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию в апреле, мае месяцах. Итоговая аттестация производится на основании оценок за два полугодия. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности в зависимости от возраста и пола. По прохождению разделов программы проводится контрольный урок. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Важной особенностью является оценивание учащихся. Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями. При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку («3», «4», «5», «6», «7») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности, которое предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков.

Оценка успеваемости по основам знаний.

Оценка «7» - ставится за участие в международных соревнованиях, международных олимпиадах по Физической культуре.

Оценка «6» - ставится за участие как призер в всероссийских соревнованиях, всероссийских олимпиадах по Физической культуре.

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» - учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценку «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

Планируемые результаты освоения содержания учебного предмета «физическая культура»

Изучение предметной области «Физическая культура» должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся 10 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

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 физической культуры;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- выполнять простейшие приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- преодолевать препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретённые знания, умения, навыки в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;

- приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.

Овладеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

2. Содержание рабочей программы курса.

Содержание рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю среднего общего образования по физической культуре направлено на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Данная программа рассчитана на условия образовательного учреждения со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Программа состоит из трех разделов:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент);
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент);
- «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как:

- «Физическая культура и здоровый образ жизни»;
- «Оздоровительные системы физического воспитания»;
- «Спортивно-оздоровительная подготовка»;
- «Прикладно - ориентированная физическая подготовка»;
- *«Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья».*

В этих темах раскрываются современные представления о роли физической культуры в формировании индивидуального образа жизни, сохранении здоровья и продлении творческой активности, подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности. Кроме того, здесь приводятся сведения о современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрываются их цели, задачи, формы организации.

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью, в том числе на подготовку сдачи норм ВФСК ГТО. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является необходимый и достаточный для самостоятельной деятельности перечень практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида (видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов (вида) спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, формируются комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Раздел «Физическое совершенствование» включает «Физкультурно-оздоровительную деятельность» и «Спортивно-оздоровительную деятельность с соревновательной направленностью». «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, рекомендуемые Положением ВФСК ГТО. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья. «Спортивно-

оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по виду (видам) спорта, в том числе и национальных.

10 КЛАСС.

Раздел 1. «Знания о физической культуре»

Физическая культура и здоровый образ жизни. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности.

Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банные процедуры).

Основны законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

Оздоровительные системы физического воспитания. Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека, ее цель и задачи, виды и разновидности. Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечно-сосудистой системы, остеохондрозе и радикулите. Требования к планированию содержания занятий, выбору физических упражнений и их дозировке.

Атлетическая гимнастика как системы занятий по формированию стройной фигуры. Цель и задачи, краткая история возникновения и современного развития. Анатомические и медико-биологические основы занятий атлетической гимнастикой: понятие о красоте тела и его гармоничном развитии (типы телосложения и анатомические пропорции тела у мужчин и женщин); возрастные особенности телосложения у мужчин и женщин; основные мышечные группы, определяющие рельеф тела мужчин и женщин, их анатомическая топография и «рабочие» функции. Организационные основы занятий: формы занятий, их структура и принципы планирования; физические упражнения, принципы дозирования физической нагрузки; контроль и проверка эффективности занятий. Правила техники безопасности. Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).

Спортивная подготовка. Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности). Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, правила индивидуализации

содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), их распределения в режиме дня и недели (простейшие представления о циклах занятий).

Раздел 2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение занятий физической культурой. Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).

Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий.

Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью.

Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений), текущим самочувствием во время занятий (по внешним и внутренним признакам). Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний. Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи при ушибах и травмах. Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила тестирования и способы оценки физической работоспособности. Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, регистрации динамики показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности.

Раздел 3. «Физическое совершенствование»

Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом). Оздоровительная ходьба и бег. Индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координации движений и гибкости. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Специальные комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения, зрения (близорукость) и др.

**Распределение учебного времени прохождения программного
материала по физической культуре для 10 классов.**

№ п./п.	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		классы
		10
1	Основы знаний по физической культуре.	В процессе урока
2	Легкая атлетика	12
3	Плавание	12
4	Кроссовая подготовка	11
5	Лыжная Подготовка	8
6	Гимнастика	8
7	волейбол	11
8	баскетбол	8
	Итого:	70

3. Требования к уровню подготовки учащихся 10 класса.

В результате изучения физической культуры 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 обороны, страховки и само страховки;

- 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 мероприятиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

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

Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег с максимальной скоростью с низкого старта 100 м, с.	«5» - 13,5 «4» - 14,0 «3» - 14,3	«5» - 17,0 «4» - 17,5 «3» - 18,0
	Бег 30 м, с.	«5» - 4,2 «4» - 4,6 «3» - 5,0	«5» - 5,0 «4» - 5,4 «3» - 5,8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов, см	«5» - 450 «4» - 420 «3» - 410	«5» - 400 «4» - 370 «3» - 340
	Метание гранаты на дальность, м	«5» - 32 «4» - 28 «3» - 26	«5» - 22 «4» - 18 «3» - 14
	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов, с.	«5» - 13,5 «4» - 14,0 «3» - 14,3	«5» - 13,5 «4» - 14,0 «3» - 14,3
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	«5» - 11 «4» - 9 «3» - 7	-

	Подтягивание из виса, лёжа на низкой перекладине, количество раз	-	«5» - 19 «4» - 16 «3» - 14
	Лазание по канату 6 м, с.	«5» - 11 «4» - 13 «3» - 15	«5» - 15 «4» - 17 «3» - 19
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	«5» - 10,30 «4» - 11,30 «3» - 12,30
	Бег 3000 м, мин	«5» - 13,50 «4» - 14,50 «3» - 15,50	

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения. Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса. Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

V СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 16-17 лет) (10-11 класс)

Виды испытаний (тесты) и нормы.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
		Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	–	–	–
3.	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
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	–	–	–
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	11	13	19

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	–	–	–	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16
Испытания (тесты) по выбору							
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., сек.)	–	–	–	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25,40	25,00	23.40	–	–	–
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	–	–	–	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	–	–	–
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

4. Перечень учебно-методического обеспечения.

а) Учебно-методический комплекс (УМК), обеспечивающий реализацию рабочей программы:

- Физическая культура 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Лях. – 6 – е изд. - М.: Просвещение, 2013;

- учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся» В.И.Ляха, А.А. Зданевича/авт. – сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. Волгоград: Учитель, 2013. – 171 с.

б) печатные пособия:

- научно-методический журнал. Физическая культура в школе, 2013;

- научно-методический журнал. Физическая культура. Всё для учителя, 2013.

в) дополнительная литература:

- 1 Физическая культура: учебник для 5-7 классы /под редакцией Г.И. Мейксона. – М.: Просвещение, 2010.
- 2 Физическая культура.: программа для общеобразовательных учреждений. – М. : ФиС, 2000.
- 3 Настольная книга учителя физической культуры /авт-сост. П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва М: Глобус, 2009
4. Тематическое планирование 1-11 классы/составитель В.И. Лях, Просвещение Москва
- 6 Тематическое планирование 1-11 классы/составитель К.Р. Мамедов, Волгоград.
- 6 Гейхман П.Н. , Трофимов О.Н. Лёгкая атлетика в школе, М: ФиС, 1972
- 7 Мейксон Г.Б., Шаулин В.Н., Шаулина Е.Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. М: Просвещение, 1986
- 8 Физическая культура: Программа для общеобразовательных учреждений. М: Дрофа, 2002
- 9 Физическая культура в школе/ под. ред. З.И. Кузнецова М: Просвещение, 1972
- 10 Спортивные игры/под. Ред. Ю.И.Портных М6 ФиС, 1975
11. Колесов Д.В., Марш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. – Просвещение, 1989.
12. Мини – футбол в школе под. Ред. С.Н.Андреева, Э.Г.Алиев М. Советский спорт , 2008
13. Учебник Физическая культура 5-7 класс под. Ред. М.Я. Виленский М. Просвещение 2011
14. Поурочные планы; 7 класс под. Ред. В.И.Виленко Волгоград 2007
15. Учебник Волейбол; автор Ю.Д.Железняк, А.В.Ивайлов М.Физ.и спорт 1991
16. Волейбол в школе; автор Ю.Д.Железняк, А.Н.Слупский М. Просвещение 1991
17. Настольная книга учителя физ. Культуры П.А. Киселев, С.Б. Киселева М. Просвещение 2009

г) электронные пособия:

- Физическая культура. Тематическое планирование, изд. «Учитель»;
- Организация спортивной работы в школе, изд. «Учитель».

д) контрольно-измерительные материалы, используемые для оценивания уровня подготовки учащихся.

1. Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в 2006 году (Текст)/под ред. Н.Н. Чеснокова М.: АПКи ППРО, 2012
2. Чесноков Н.Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре (Текст) Н,Н,Чесноков – М. : СпортАкадем Пресс,2011.
3. Бутин, И.М. Физическая культура: 9-11 классы (Текст)/И.М.Бутин.-М.: ВЛАДОС, 2013

Адреса порталов и сайтов по физической культуре

Электронный адрес	Название сайта
http://lib.sportedu.ru	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.volley.ru/	Всероссийская федерация волейбола
http://www.gorodki.ogr/	Федерация городошного спорта
http://www.rfs.ru/	Российский футбольный союз
http://www.basket.ru/	Российская федерация баскетбола

http://www.lapta.ru/	Федерация лапты России
http://www.sportgymrus.ru	Федерация спортивной гимнастики России
http://www.rusgymnastics.ru/	Всероссийская федерация художественной гимнастики России

Материально-техническое обеспечение:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
2. Стенка гимнастическая
3. Комплект навесного оборудования

(турник гимнастический)

1. Мячи: баскетбольные, футбольны , волейбольные
 2. Палка гимнастическая
 3. Скакалки
 4. Мат гимнастический
 5. Кегли
 6. Обручи
 7. Планка для прыжков в высоту
 8. Стойка для прыжков в высоту
 9. Флажки: разметочные с опорой, стартовые
 10. Рулетка измерительная
1. Лыжи (с креплениями и палками)
 2. Щит баскетбольный тренировочный

3. Сетка для переноса и хранения мячей
4. Волейбольная сетка универсальная
5. Сетка волейбольная
6. Аптечка
7. Мяч малый (теннисный)
8. Упоры для бега
9. Комплект форм (баскетбольная, футбольная)
10. Гранаты для метания(500г,700г)
11. Ласты
12. Доска для плавания
13. Шапки для плавания
14. Очки для плавания

Пришкольный стадион (площадка)

- 1.Игровое поле для мини-футбола
- 2.Полоса препятствия

Спортивный зал (кабинеты)

1. Бассейн «Малая ванна»
- 2.Спортивный зал (игровой)
- 3.Подсобный кабинет для хранения инвентаря и оборудования

Календарно – тематическое планирование по курсу «физическая культура». 10 класс

П/ № ур ок а	Дата проведения		Тема урока	Формы организац ии учебных занятий	Содержание	Основные виды учебной деятельности	Дом. задание
	План	Факт					
1. Легкая атлетика 12 ч.							
1			Инструктаж ТБ на занятии лёгкой атлетики	Урок - лекция	инструктаж по ТБ.	инструктаж по ТБ.	Повторить инструктаж по технике безопасности
2			Спринтерский бег	Урок открытия нового знания	Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции 50-60м. Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Возрастные физиологические особенности развития	Осваивать технику спринтерского бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Знать возрастные физиологические особенности развития. Знать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	Выполнять медленный бег. Упражнения на пояс верхней конечностей.

3			Скоростной бег до 60 м	Урок совершенствования	Бег по дистанции 50-60м. Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять передачу эстафетной палочки.	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.
4			Тестирование	Урок-тест	ОРУ, инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. подводящие и имитационные упражнения прыжка в длину с места.	Прыжки в длину с места.	Выполнять упражнения на пояс верхней конечностей.
5			Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. 3x10	Урок совершенствования	ОРУ, инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. подводящие и имитационные упражнения техники низкого старта и стартового разгона	техника низкого старта и стартового разгона	Выполнять упражнения на пресс
6			Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона	Урок совершенствования	ОРУ, инструктаж по ТБ. подводящие и имитационные упражнения техники низкого старта и стартового разгона	техника низкого старта и стартового разгона Контрольный урок. Бег на 60 м на результат	Играть в подвижные игры на свежем воздухе

7			Тестирование наклон туловища из положения сидя Урок-соревнование	Урок совершенствования	ОРУ, Прыжок в длину с места, прыжок в длину с места с 3–5 шагов. Тестирование наклон туловища из положения сидя	Тестирование наклон туловища из положения сидя	Выполнять упражнения на осанку.
8			ТБ. Прыжок в длину с разбега Тестирование прыжок в длину с места	Урок открытия нового знания	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств. Правила соревнований (прыжки в длину).	Осваивать технику прыжка «способом согнув ноги» и метания мяча в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила соревнований по прыжкам в длину.	Выполнять упражнения на пресс
9			Совершенствование прыжков в длину разбега Контроль техники низкого старта и стартового разгона.	Урок-тест	ОРУ, бег на время 30 м с низкого старта. Техника низкого старта Совершенствование прыжков в длину разбега	Техника низкого старта Совершенствование прыжков в длину разбега	Играть в подвижные игры на свежем воздухе

10			Тестирование Урок-соревнование	Урок совершенствования	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча 150 гс 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств. Правила соревнований по метанию.	Осваивать технику прыжка в длину и метания мяча в цель. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила соревнований по метанию.	Выполнять упражнения на пояс нижних конечностей.
11			Подтягивание в висе на перекладине Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжках в длину.	Урок совершенствования	Равномерный бег 8 мин, ОРУ. инструктаж по ТБ, подводящие упражнения техники отталкивания приземления в прыжках в длину. Подтягивание в висе на перекладине	упражнения техники отталкивания приземления в прыжках в длину. Подтягивание в висе на перекладине	Выполнять упражнения на пояс верхних конечностей.
12			Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега Совершенствование техники прыжка в длину.	Урок совершенствования	Равномерный бег 8 мин, ОРУ. инструктаж по ТБ, подводящие упражнения техники прыжках в длину. Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега	Подводящие упражнения техники прыжках в длину. Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.
2. Плавание 12 ч.							

1			Личная гигиена при занятиях плаванием	Ознакомительный урок	Ознакомление с техникой безопасности в бассейне, личная гигиена. ОРУ на суше пловцов. Специальная гимнастика пловцов.	ТБ в душевых, бассейне. Личная гигиена.	
2			ОРУ на суше и воде	Урок совершенствования	ОРУ на суше: упражнения в ходьбе и беге с имитацией двигательных упражнений пловцов, упражнения на укрепление мышц туловища и плечевого пояса, ног. Имитация движения рук кролем на груди, на спине, с помощью скамейки. Упражнения имитирующие работу ног кролем на груди и спине с помощью скамейки. Развитие ФК: ловкость, гибкость, координация движений.	Уметь выполнять имитацию двигательных действий пловцов на суше.	ОРУ пловцов на суше
3			Кроль на груди	Урок совершенствования	ОРУ в воде: погружение с продолжительным выдохом под водой, погружение с последующим выпрыгиванием, скольжение с задержкой дыхания, скольжение с прижатыми к туловищу руками, плавание на доске без рук с помощью ног,	Уметь выполнять технику движений кролем на груди Плавание 25-50м на скорость.	ОРУ пловцов на суше

					плавание с доской на 4 счета вдох- 4 выдох, плавание с калабашкой, эстафеты с отрезками 25-50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П/И на воде с мячом.		
4			Кроль на спине	Урок совершенствования	ОРУ на суше: имитация движения рук, ног, ОРУ в воде: плавание с доской на различные дистанции на спине, кроль на спине, плавание до 500м, эстафеты. Развитие ФК: выносливости, координации движений, гибкости.	Уметь выполнять технику движений кролем на спине. Плавание 25м на скорость.	ОРУ пловцов на суше
5			Брасс	Урок совершенствования	ОРУ в воде: погружение с продолжительным выдохом под водой, погружение с последующим выпрыгиванием, скольжение с задержкой дыхания, скольжение с прижатыми к туловищу руками, плавание на доске без рук с помощью ног, плавание с доской на 4 счета вдох- 4 выдох, плавание с калабашкой, эстафеты с отрезками 25-	Уметь выполнять технику движений брасом. Плавание 25-50м на скорость.	ОРУ пловцов на суше

					50м, техника плавания кролем на груди в полной координации до 500м. П/И на воде с мячом.		
6			Старты с тумбочки, воды	Урок совершенствования	Старты из различных исходных положений с тумбочки: щучкой, солдатиком. Старт из воды. П/и . Развитие ФК: сила, выносливость, координация движений, гибкость.	Уметь выполнять технику старта.	ОРУ пловцов на суше
7			Ныряние	Урок совершенствования	Ныряние в глубину и длину из различных исходных положений, упражнения на задержку дыхания, п/и, развитие ФК.	Уметь выполнять технику ныряния с тумбочки и от бортика. Плавание под водой до 15м с задержкой дыхания.	ОРУ пловцов на суше
8			Повороты	Урок совершенствования	Техника поворота маятником, кувырком вперед, повороты при плавании кролем на груди, спине, брассе. П/и, эстафеты с мячами, плавательными досками.	Уметь выполнять технику поворотов различными способами в плавании. Техника поворотов.	ОРУ пловцов на суше

9			Первая медицинская помощь	Урок совершенствования	Оказание первой медицинской помощи при утомлении, переохлаждении. Спасение утопающих, подплывание к тонущему со спасательным кругом и его транспортировка.	Уметь оказывать первую медицинскую помощь и знать внешние и внутренние признаки утомления. Оценка действий при оказании ПМП другим учащимся.	ОРУ пловцов на суше
10			Водное поло и свободное плавание	Урок совершенствования	Спортивная игра «Водное поло». Правила игры. Судейская жестикуляция. Плавание различными способами до 500м.	Уметь играть и организовывать игру, знать правила игры. Умение держаться на воде, бросать и передавать мяч.	ОРУ пловцов на суше
11			Плавание на боку	Урок совершенствования	Плавание на правом, левом боку. Транспортировка пострадавшего. Средства закаливания водой.	Уметь плавать лежа на боку. Умение оценивать других	ОРУ пловцов на суше
12			Комбинированное плавание	Урок совершенствования	Плавание кролем на груди, спине, брассом отрезков по 50м. упражнения на развитие физических качеств.	Уметь проплыть до 500м	Техника плавания
3. Баскетбол 8 ч							
1			Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках	Урок - лекция	инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	Повторить правила техники

			физической культуры. Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.		.Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	.Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения.	безопасности при игре баскетбол.
2			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Урок совершенствования	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Равномерный бег, Чередование ходьбы и бега. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.
3			Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	Урок совершенствования	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	Чередование ходьбы и бега. передачи от груди. Техника ведения мяча змейкой. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	Знать терминологию баскетбола
4			Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении	Урок открытия нового знания	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	Равномерный бег, передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	Знать правила игры в баскетбол.

5			Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	Урок совершенствования	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	Равномерный бег, чередование ходьбы и бега. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.
6			Ведение мяча с изменением направления движения	Урок совершенствования	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Ведение мяча с изменением направления движения	Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Ведение мяча с изменением направления движения.	Повторить технику передачи мяча
7			Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Урок совершенствования	Остановка в два шага после ведения мяча по прямой, бега в медленном темпе, остановка прыжком по сигналу. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Равномерный бег. чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Повторить технику передачи мяча.
8			Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Урок совершенствования	Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.
4. Гимнастика 8 ч							

1			Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	Урок - лекция	Соблюдать правила безопасности и травматизма на уроках гимнастики.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	Повторить технику безопасности на занятиях гимнастикой
2			Строевые упражнения	Урок совершенствования	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!» Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (М). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (Д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики.	Выполнять упражнения на осанку.
3			Висы. Строевые упражнения	Урок совершенствования	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (М). Махом одной толчком другой подъем переворотом (Д). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Демонстрировать технику упражнений в висе и строевых упражнениях. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений в висе. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.
4			Опорный прыжок.	Урок совершенствования	Опорный прыжок согнув ноги (М). Прыжок ноги врозь (Д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие	Демонстрировать технику опорного прыжка. Проявлять качества силы и коор-	Выполнять упражнения на гибкость.

					<p>скоростно-силовых способностей. Правила честной игры (FAIR PLAY).</p>	<p>динации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать правила честной игры (FAIR PLAY).</p>	
5			Опорный прыжок.	Урок совершенствования	<p>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах. Упражнения с мячами, обручами, скакалками.</p>	<p>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.</p>	Роль режима дня.
6			Опорный прыжок	Урок совершенствования	<p>Опорный прыжок согнув ноги (М). Прыжок ноги врозь (Д). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Демонстрировать технику опорного прыжка и технику упражнений на гимнастической скамейке. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.</p>	Играть в подвижные игры на свежем воздухе
7			Совершенствование акробатических элементов (мост).	Урок совершенствования	<p>Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок. Девочки:</p>	<p>Демонстрировать технику опорного прыжка и технику уп-</p>	Признаки утомления.

			Обучение упражнениям на перекладине.		наскок прыжком в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом, вис лежа.	ражнений на гимнастической скамейке. Проявлять качества силы и координации при выполнении опорного прыжка. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.	
8			Акробатика. Лазание.	Урок совершенствования	Кувырок вперед в стойку на лопатках (М). Кувырок назад в полупагат. Мост из положения стоя без помощи (Д). Лазание по канату в два приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	Демонстрировать технику акробатических упражнений и лазания по канату. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических комбинаций и лазании по канату. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать цель проведения церемоний (церемония открытия, правила проведения, церемония закрытия).	Роль гимнастических упражнений.
5. Спортивные игры волейбол 11ч							
1			ТБ. Прямой нападающий удар	Урок лекция	Краткая беседа «терминология спортивной игры волейбол: техника приема и передачи, расстановка игроков, количество участников,	Краткая беседа «терминология спортивной игры волейбол: техника приема и передачи, расстановка игроков, количество участников,	Выполнять упражнения на пресс.

					поведение игроков в нападении и защите, правила игры, игровое поле».	поведение игроков в нападении и защите, правила игры, игровое поле».	
2			Прием ,передача, удар	Урок совершенствования	Выполнение перемещения в стойке волейболиста бегом вперед, назад на расстояние 3-5 метров, имитация передачи мяча после остановки.	Выполнение перемещения в стойке волейболиста бегом вперед, назад на расстояние 3-5 метров, имитация передачи мяча после остановки.	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.
3			Тактика свободного удара	Урок совершенствования	Эстафеты с элементами волейбола	Эстафеты с элементами волейбола	Выполнять упражнения на пояс верхних конечностей.
4			позиционные нападения без изменений позиций игроков.	Урок открытия нового знания	Выполнение остановок и поворотов по сигналу, после движения (шагом), после ускорения в различных направлениях. передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой.	Знать правила игры.
5			Игровые упражнения	Урок закрепления	Набрасывание мяча партнеру, партнер возвращает верхней передачей. Набрасывание мяча партнеру, с небольшим недолетом или в сторону, партнер возвращает верхней	Передача в парах, приёма мяча снизу двумя руками на месте.	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.

					передачей. Передача в парах, приёма мяча снизу двумя руками на месте. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой		
6			Учебная игра волейбол	Урок закрепления	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Правила игры. Терминология игры.	Осваивать технику игры в волейбол. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации при игре в волейбол. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать терминологию игры в волейбол.	Значения отказа от вредных привычек.
7			Совершенствование техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи.	Урок открытия нового знания	Набрасывание мяча партнеру, партнер возвращает нижней передачей. Передача мяча двумя руками снизу в парах, двигаясь приставными шагами по длине зала.	Набрасывание мяча партнеру, партнер возвращает нижней передачей. Передача мяча двумя руками снизу в парах, двигаясь приставными шагами по длине зала.	Выполнять упражнения на осанку.

8			Совершенствование техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам.	Урок закрепления	Имитация техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам.	техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам.	Играть в подвижные игры на свежем воздухе.
9			Урок - соревнования	Урок закрепления	Эстафеты с элементами волейбола	Эстафеты с элементами волейбола	Упражнения на пояс верхних конечностей.
10			Совершенствование техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи.	Урок закрепления	Набрасывание мяча партнеру, партнер возвращает нижней передачей. Передача мяча двумя руками снизу в парах, двигаясь приставными шагами по длине зала.	Набрасывание мяча партнеру, партнер возвращает нижней передачей. Передача мяча двумя руками снизу в парах, двигаясь приставными шагами по длине зала.	Повторить технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.
11			Обучение приёму мяча снизу нижней прямой подачи.	Урок открытия нового знания	Выполнение подачи в стену на уровне разметок или на указанную высоту. Выполнение подачи через сетку с заданием на точность попадания в указанные зоны площадки.	Выполнение подачи в стену на уровне разметок или на указанную высоту.	Признаки утомления.
6. Лыжная подготовка 8ч							
1			Одновременный одношажный ход	Урок открытия	Инструктаж по ТБ. Одновременный	Уметь: передвигаться скользящим шагом. Знать правила ТБ на	Выполнять комплекс УГГ

				нового знания	одношажный ход. Совершенствование скользящего шага без палок. Прохождение дистанции 1.5 км в умеренном темпе. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	занятиях лыжной подготовкой.	
2			Поворот на месте махом	Урок закрепления	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Одновременный бесшажный и одношажный ход. Прохождение дистанции 1.5 км в умеренном темпе. Развитие выносливости. Поворот на месте махом.	Уметь выполнять поворот на месте махом.	Контроль техники одновременного бесшажного и одношажного ходов.
3			Попеременный двухшажный ход	Урок открытия нового знания	Одновременный бесшажный и одношажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Игра «Гонки с преследованием». Оказание помощи при обморожениях и травмах. Развитие выносливости.	Уметь проходить дистанцию 2 км. Знать правила оказания первой медицинской помощи при обморожениях и травмах.	Выполнять комплекс УГГ

4			Одновременный двухшажный ход	Урок открытия нового знания	Применение лыжных мазей. Одновременный двухшажный ход. Совершенствование попеременного двухшажного хода на дистанции 2.5 км. Переход с хода на ход. Развитие выносливости.	Уметь проходить дистанцию 2.5 км попеременным двухшажным ходом. Знать виды лыжного спорта.	Составить комплекс ОФП на развитие силы мышц брюшного пресса.
5			Переход с хода на ход	Урок закрепления	Прохождение попеременным двухшажным ходом дистанции 2.5 км с ускорением на отрезках 300 м. Переход с хода на ход. Одновременный двухшажный ход.	Уметь переходить с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход.	Контроль техники попеременного двухшажного хода
6			Дистанция 1 км	Урок закрепления	Прохождение дистанции 1 км на результат. Подъём «ёлочкой», Спуск в низкой стойке. Торможение и поворот упором.	Уметь проходить дистанцию 1 км с максимальной скоростью	Выполнять комплекс ОФП На развитие скоростно - силовых качеств.
7			Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	Урок закрепления	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции 2 км на результат Развитие выносливости.	Уметь проходить дистанцию 2 км с максимальной скоростью.	Выполнять комплекс на развитие скоростно – силовых качеств

8			Прохождение дистанции зкм.		Прохождение дистанции 3 км без учёта времени. Спуски и подъёмы. Развитие выносливости. Игра «Слалом».	Уметь проходить дистанцию 3км.	Выполнять комплекс ОРУ типа зарядки.
7. Кроссовая подготовка 11 ч							
1			ТБ. Бег в равномерном темпе	Урок	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в	Значения режима дня.
2			ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков.	Урок совершенствования	ОРУ, Прыжок в длину с места, прыжок в длину с места с 3–5 шагов. Эстафеты. Челночный бег.	Эстафеты.	Выполнять упражнения на пояс нижних конечностей.
3			Кроссовый бег до 17 минут	Урок совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Прохождение порога анаэробного обмена при занятиях спортом.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать прохождение порога анаэробного обмена при занятиях спортом.	Играть в подвижные игры на свежем воздухе

4			3x10м Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона (бег 30м и 60м по 2-3 попытки).	Урок совершенствования	ОРУ, Подводящие упражнения низкого старта. Специальные беговые упражнения, стартовый разгон	Специальные беговые упражнения, стартовый разгон	Выполнять упражнения на пояс верхней конечностей.
5			Кроссовый бег до 13 минут	Урок совершенствования	ОРУ, инструктаж по ТБ. подводящие и имитационные упражнения техники бега	инструктаж по ТБ. подводящие и имитационные упражнения техники бега	Выполнять упражнения на осанку.
6			Скоростной бег до 40 м	Урок совершенствования	Низкий старт до 60 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Эстафетный бег	Выполнять медленный бег. Упражнения на пояс верхней конечностей.
7			Кроссовый бег до 17 минут	Урок совершенствования	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Прохождение порога анаэробного обмена при занятиях спортом.	Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества выносливости и координации при выполнении равномерного бега. Выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности. Знать прохождение порога анаэробного обмена при занятиях спортом.	Играть в подвижные игры на свежем воздухе

8			3x10м Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона (бег 30м и 60м по 2-3 попытки).	Урок совершенствования	ОРУ, Подводящие упражнения низкого старта. Специальные беговые упражнения, стартовый разгон	Специальные беговые упражнения, стартовый разгон	Выполнять упражнения на пояс верхней конечностей.
9			Кроссовый бег до 13 минут	Урок совершенствования	ОРУ, инструктаж по ТБ. подводящие и имитационные упражнения техники бега	инструктаж по ТБ. подводящие и имитационные упражнения техники бега	Выполнять упражнения на осанку.
10			Скоростной бег до 40 м	Урок совершенствования	Низкий старт до 60 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Эстафетный бег	Выполнять медленный бег. Упражнения на пояс верхней конечностей.
11			Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	Урок-тест	инструктаж по ТБ. подводящие и имитационные упражнения техники бега Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	инструктаж по ТБ. подводящие и имитационные упражнения техники бега Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	Выполнять упражнения на пресс

Календарно - тематический план. Физическая культура, 10 класс

№	Тема урока	дата план	дата факт	корректировка	тип урока	Основные ожидаемые результаты основного общего образования по физической культуре
1	Инструктаж ТБ на занятии легкой атлетикой					<p>Изучение предметной области «Физическая культура» должно обеспечить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающегося с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области; - формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни; - развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях; - установление связей между жизненным опытом обучающегося и знаниями из разных предметных областей. <p>В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся 10 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.</p> <p>Объяснять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль и значение физической культуры в развитии общества и человека; - цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений; - роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни. <p>Характеризовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; - особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности; - особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; - особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой; - особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности; - особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность. <p>Понимать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; - выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации; - выполнять простейшие приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - преодолевать препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. <p>Использовать приобретённые знания, умения, навыки в практической деятельности и повседневной жизни для:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; - подготовки к профессиональной деятельности; - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни. <p>Соблюдать правила:</p> <ul style="list-style-type: none"> - личной гигиены и закалывания организма; - организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом.
2	Спринтерский бег. Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции 50-60м.					
3	Скоростной бег до 60 м, бег с гранатами на выносливость					
4	Тестирование. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м, подольские и имитационные упражнения					
5	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. 3x10					
6	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона					
7	Тестирование. Наклон туловища из положения сидя. Урок-соревнование					
8	ТБ. Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжков в длину с места					
9	Совершенствование прыжков в длину разбега. Контроль техники низкого старта и стартового разгона.					
10	Тестирование. Урок-соревнование					
11	Подтягивание в висе на перекладине. Совершенствование техники отталкивания и приземления в прыжках в					
12	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Совершенствование техники прыжка в длину.					
13	Личная гигиена при занятиях плаванием					
14	ОРУ на суше и воде с помощью обруча					
15	Кроль на груди с доской, без доски					
16	Кроль на спине с доской, без доски					
17	Совершенствование техники «Брасо»					
18	Старты с тумбочки, воды					
19	Нырание					
20	Повороты махников					
21	Первая медицинская помощь					
22	Водное поло и свободное плавание					
23	Плавание на боку					
24	Комбинированное плавание					
25	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Основные правила игры в баскетбол					
26	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении					
27	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении					
28	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении					
29	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой					
30	Ведение мяча с изменением направления движения					
31	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости					
32	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости					
33	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры					
34	Строевые упражнения					
35	Висы. Стоевые упражнения					
36	Опорный прыжок					
37	Опорный прыжок					
38	Опорный прыжок					
39	Совершенствование акробатических элементов (мост). Обучные упражнения на перекладине					
40	Акробатика. Лаза-ниг					
41	ТБ. Прямой нападающий удар					
42	Приём - передача, удар					
43	Тактика свободного удара					
44	позиционные нападения без измененной позиций игроков.					
45	Игровые упражнения					
46	Учебная игра волейбол					
47	Совершенствование техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи.					
48	Совершенствование техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи. Учебная игра по упрощённым правилам					
49	Урок - соревнования					
50	Совершенствование техники приёма мяча снизу нижней прямой подачи					
51	Обучение приёму мяча снизу нижней прямой подачи.					
52	Одновременный одношаговый ход					
53	Поворот на месте махом					
54	Полупеременный двухшаговый ход					
55	Одновременный двухшаговый ход					
56	Переход с хода на ход					
57	Дистанция 1 км					
58	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы					
59	Прохождение дистанция 3км.					
60	ТБ. Бег в равномерном темпе					
61	ТБ. Эстафеты с элементами метания, прыжков					
62	Кроссовый бег до 17 минут					
63	3x10м Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона (бег 30м и 60м по 2-3 попытки)					
64	Кроссовый бег до 13 минут					
65	Скоростной бег до 40 м					
66	Кроссовый бег до 17 минут					
67	3x10м Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона (бег 30м и 60м по 2-3 попытки)					
68	Кроссовый бег до 13 минут					
69	Скоростной бег до 40 м					
70	Контрольный урок. Кросс по пересеченной местности. 1000					