Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 25»

РАССМОТРЕНО
Методическим советом
МАОУ "СОШ № 25"
протокол № 1 от 31.08.2018 г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «СОШ № 25»
_____ О.Л. Чеклецова
приказ № 137-о от 03.08.2018 г.

Рабочая программа
по
физической культуре
для 10 «А», «Б» классов
на 2018-2019 учебный год

Учителя: Самсоновой С.Г.

Пояснительная записка

Изучение предмета «Физическая культура» представляет собой неотъемлемое звено в системе непрерывного образования обучающихся.

Рабочая учебная программа по физической культуре для 10 класса составлена на основе Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации», Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г.), примерной учебной программы по предмету «Физическая культура» (автор: Лях В. И., Зданевич А.А. , М.: Просвещение, 2012 г.).

Рабочая учебная программа по физической культуре содержит следующие разделы:

- пояснительную записку, в которой определяются цель и задачи обучения физической культуре в 10 классе, раскрываются особенности содержания физического образования, описывается место учебного предмета в учебном плане, личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета;
- содержание курса, включающее перечень основного изучаемого материала, распределенного по содержательным разделам с указанием количества часов на изучение соответствующего материала;
- тематическое планирование с описанием видов учебной деятельности обучающихся 10 классов и указанием количества часов на изучение соответствующего материала;
- учебно-методическое и материально-техническое оснащение учебного процесса;
- планируемые результаты освоения учебного предмета;
- список источников.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения МАОУ «СОШ № 25» г.Пермь;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В примерную учебную программу по физической культуре внесены следующие изменения и дополнения:

- *в распределение количества часов на изучение отдельно взятых тем* увеличено количество часов на изучение тем 1.2 («Баскетбол»), за счет сокращения (или уменьшения) количества часов на изучение темы 1.5 («Лыжная подготовка»), что объясняется отсутствием, соответствующей нормам техники безопасности, площадки.

Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Цель: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

1) в направлении личностного развития:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости;
- формирование у обучающихся интеллектуальной честности и объективности, способности к преодолению стереотипов, вытекающих из обыденного опыта;
- воспитание качеств личности, обеспечивающих социальную мобильность, способность принимать самостоятельные решения;
- формирование качеств мышления, необходимых для адаптации в современном информационном обществе;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;

2) в метапредметном направлении:

- формирование представлений о физической культуре как части общечеловеческой культуры, о значимости физической культуры в развитии цивилизации и современного общества;
- развитие представлений о физической культуре как форме описания и методе познания действительности;

3) в предметном направлении:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособностей и развитие физических способностей;
- выработка установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Содержанием рабочей учебной программы предусматривается освоение материала по следующим сквозным образовательным линиям:

- спортивные игры: баскетбол, волейбол;
- гимнастика с элементами акробатики;
- легкоатлетические упражнения;
- лыжная подготовка.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая учебная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической

культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из

современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в

развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — 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).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В 10 классе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом, уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают обучающимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что обучающиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная

деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств обучающихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5-7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся 10 классов.

К таким факторам относятся:

• неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;

• факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;

• формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;

• особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

В процессе занятий по образовательной программе учебного предмета «Физическая культура» будет реализовано:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных занятиях;

- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;

- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушений здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Исходя из необходимости учета потребностей личности школьника, его семьи и общества, достижений педагогической науки, дополнительный учебный материал предполагается отбирать с учетом следующих положений:

• возможность освоения содержания на основе включения учащихся в разнообразные виды физической деятельности, имеющие практическую направленность;

• выбор объектов созидательной и преобразовательной деятельности на основе изучения общественных, групповых или индивидуальных потребностей;

• возможность реализации общетрудовой и практической направленности обучения;

• возможность познавательного, интеллектуального, творческого, духовно-нравственного, эстетического и физического развития обучающихся.

Каждый компонент рабочей учебной программы включает в себя основные теоретические сведения и практические работы. При этом предполагается, что изучение материала, связанного с практическими работами, будет предваряться освоением обучающимися необходимого минимума теоретических сведений с опорой на лабораторные исследования.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Рабочая учебная программа по физической культуре для 10 класса составлена из расчета часов, указанных в Базисном учебном плане образовательных учреждений общего образования и учебном плане МАОУ «СОШ№ 25». Предмет «Физическая культура» изучается в 10 классе в объеме 102 часов, из расчета 3 часа в неделю.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Изучение физической культуре в 10 классе обеспечивает достижение следующих образовательных результатов:

в личностном направлении:

1) владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности,

составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

3) способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

4) владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

5) умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

6) умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

7) владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

8) владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

9) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

10) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

11) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

в метапредметном направлении:

1) умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;

2) умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;

3) умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;

4) умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

5) умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;

6) умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

7) умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

8) понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

9) понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

10) умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;

11) умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;

в предметном направлении:

1) овладение базовыми знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;

2) способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

3) освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

4) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

5) способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

6) способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

7) способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

8) способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

9) способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Раздел 1. Естественные основы

Формируемые УУД:

*Личностные универсальные учебные действия (*готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика);

Регулятивные УУД (самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров, планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты);

*Коммуникативные УУД (*учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничестве, устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор);

*Познавательные УУД (*осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета);

Содержание раздела: Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел 2. Социально-психологические основы

Формируемые УУД:

*Личностные универсальные учебные действия (*ориентация в системе моральных норм и ценностей, уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира*.);*

*Регулятивные УУД (*принимать решения в проблемной ситуации, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение*);*

*Коммуникативные УУД (*учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничестве, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь*);*

*Познавательные УУД (*осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задаче*);*

Содержание раздела: Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Раздел 3.Культурно-исторические основы

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (знание государственной символики (герб, флаг, гимн); знание государственных праздников; освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народе;);

Регулятивные УУД (самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров);

Коммуникативные УУД (аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества);

*Познавательные УУД (*осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета*,* давать определение понятиям);

Содержание раздела*:* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Раздел 4.Приемы закаливания

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира);

Регулятивные УУД (осуществлять контроль по результату и по способу действия; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение);

Коммуникативные УУД (организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий);

*Познавательные УУД (*осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; давать определение понятиям);

***Содержание раздела**:* Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Пользование баней.

Раздел 5.Легкая атлетика

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика*)*

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

*Познавательные УУД (*осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий)

Содержание раздела: бег 80 м с низкого старта, бег 30 м с высокого старта, бег 100 м с низкого старта, прыжок в длину с места, метание гранаты 700 г (ю), 500 г (д), равномерный бег до 2500 м., бег 800 м, бег 3000 м (ю), бег 2000 м (д), прыжки в длину, челночный бег, подтягивание на перекладине, поднимание туловища за 30 с, прыжок в высоту с разбега, прыжки через скакалку.

Раздел 6.Баскетбол. Волейбол

Формируемые УУД:

*Личностные универсальные учебные действия (*готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика*)*

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении; принимать решения в проблемной

ситуации)

Коммуникативные УУД (работать в группе, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие;)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий;)

***Содержание раздела**:* верхняя передача мяча, прием мяча снизу двумя руками, верхняя прямая подача мяча, передача сверху в прыжке, передача, ловля, броски по кольцу с разных точек, прием мяча снизу после передачи.

Раздел 7.Гимнастика

Формируемые УУД:

*Личностные универсальные учебные действия (*готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика*)*

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий.)

***Содержание раздела*:** длинный кувырок через препятствие 90 см, стойка на голове и руках силой, вис прогнувшись и выход в сед, опорный прыжок, лазанье по канату без помощи ног, прыжок через коня в ширину боком, акробатические соединения из 3-4 элементов, стойка на кистях, кувырок назад через стойку на кистях, подъем в упор силой,

размахивания и соскок назад, переворот в упор из виса, прыжок через козла ноги врозь, мост борцовский, подтягивание в висе хватом сверху,

Раздел 8.Лыжная подготовка

Формируемые УУД:

*Личностные универсальные учебные действия (*готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика*)*

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий;)

Содержание раздела*:* попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход, лыжные гонки 2 км, переход с одновременного на переменный ход, спуск со склона с поворотами, спуск со склона с торможением, одновременный бесшажный ход, бег 3000 м.

Тематическое планирование

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№ п/п	Раздел учебной программы	10 класс
1	Основы знаний	В процессе урока
2	Легкая атлетика	33
3	Гимнастика	21
4	Баскетбол. Волейбол	27
5	Лыжная подготовка	21
	Итого	**102 часа**

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
									план	Факт.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
I четверть.										
1	***Лёгкая атлетика***	Спринтерский бег, эстафетный бег, развитие выносливости в беге на длинные дистанции, метание гранаты, прыжок в	27	Вводный	Инструктаж по ТБ. Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Низкий старт 2х30, 80м. Старт в эстафетном беге. Передача эстафетной палочки при движении шагом, бегом в среднем темпе.	**Знать** правила ТБ на занятиях л/а. **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		

		длину с места, челночный бег								
2				Учетный	Бег 30 м с высокого старта (учет). Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Игры. Низкий старт 2х40, 100м. Передача эстафетной палочки бегом в среднем темпе, «уход» от партнера. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	**Уметь** пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта и 30 м с высокого старта.	Кол-во сек: «5» - 4,6, «4» - 4,8, «3» - 5,1.	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
3				Совершенствование	Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Низкий старт 60, 80, 100м. Старт и передача эстафетной палочки по виражу. 4х100м.	**Уметь** пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
4				Учетный	Прыжок в длину с места (учет). Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития	**Уметь** прыгать в длину с	ЮД «5» - 215	совершенствование и		

					выносливости.	места	200 «4» - 205 190 «3» - 195 180	закреплен ие навыков по теме урока и развитию физическ их качеств		
5				Комби нирова нный	Бег 100 м (учет). Разучивание метания гранаты 700 г (юноши), 500 г (девушки) Совершенствование развития выносливости.	**Уметь** бегать в равномерно м темпе до 10 мин.; метать гранату в горизонталь ную цель.	Ю Д «5» - 14,5 16,5 «4» -14,9 17,0 «3» -15,5 17,8	соверше нствован ие и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физическ их качеств		
6				Комби нирова нный	Совершенствование метания гранаты 700 г (юноши), 500 г (девушки), развития выносливости. Игры. Равномерный бег до 2500м. Метание гранаты в горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания	**Уметь** бегать в равномерно м темпе до 14 мин.; метать гранату в горизонталь ную цель	Текущий	соверше нствован ие и закреплен ие навыков по теме урока и развитию физическ		

								их качеств		
7				Комбинированный	Совершенствование метания гранаты 700 г (юноши), 500 г (девушки) . Совершенствование развития выносливости. Игры	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 мин.; метать гранату на дальность	Техника	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
8				Комбинированный	Метание гранаты 700 г (юноши), 500 г (девушки) (учет). Совершенствование развития выносливости. Игры.	**Уметь** бегать в среднем темпе до 17 мин., метать гранату на дальность	Ю Д «5» - 32 18 «4» - 27 13 «3» - 22 11	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
9				Совершенствование	Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. .	**Уметь** бегать в среднем темпе до 17	Текущий	совершенствование и закрепле		

						мин., метать гранату на дальность		ние навыков по теме урока и развитию физических качеств		
10				Учетный	Бег 800м (учет)- юноши. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. .	**Уметь** распределять силу на всю дистанцию	«5» - 2.37 «4» - 2.47 «3» - 3.00	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
11				Комбинированный	Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	**Уметь** распределять силу на всю дистанцию	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических		

								качеств		
12				Комбинированный	Бег 3000 м (юноши), 2000м (девушки) (учет). Игры.	**Уметь** распределять силу на всю дистанцию	Ю Д «5» -15.00 10.10 «4» - 16.00 11.40 «3» - 17.00 -12.40	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
13				Изучение нового материала	Разучивание ловли мяча от щита, приема мяча с подачи. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	**Уметь** ловить мяч от щита, принимать мяч с подачи	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
14				Комбинированный	Разучивание ведения с изменением высоты отскока и скорости, передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Закрепление ловли мяча от щита, приема мяча с подачи. Совершенствование ловли мяча от	**Уметь** выполнять подачи, передачи, приемы	Текущий	совершенствование и закрепление навыков		

					щита, приема мяча с подачи, развития выносливости, силы. Игры			по теме урока и развитию физических качеств		
15				Комплексный	Закрепление ведения с изменением высоты отскока и скорости, передачи из зон 1,6,5 в зону 3..Совершенствование приема мяча с подачи, ловли мяча от щита.	**Уметь** выполнять подачи, передачи, приемы	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
16				Комбинированный	Разучивание тактического действия в защите, верхней прямой подачи. Совершенствование ведения с изменением высоты отскока и скорости, передачи из зон 1,6,5 в зону 3., ловли мяча от щита, приема мяча с подачи	**Уметь** выполнять подачи, передачи, приемы	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
1				Комби	Закрепление тактического действия	**Уметь**	Текущий	соверше		

7				нирова нный	в защите, верхней прямой подачи. Совершенствование ведения с изменением высоты отскока и скорости, передачи из зон 1,6,5 в зону 3, приема мяча с подачи.	выполнять подачи, передачи, приемы		нствован ие и закрепле ние навыков по теме урока и развитию физическ их качеств		
1 8				Комби нирова нный	Разучивание нападающего удара. Совершенствование тактического действия в защите, передачи из зон 1,6,5 в зону 3,верхней прямой подачи.	**Уметь** выполнять подачи, передачи, приемы	Текущий	соверше нствован ие и закрепле ние навыков по теме урока и развитию физическ их качеств		
1 9				Комби нирова нный	Закрепление нападающего удара. Совершенствование тактического действия в защите, передачи из зон 1,6,5 в зону 3,верхней прямой подачи	**Уметь** выполнять подачи, передачи, приемы	Текущий	соверше нствован ие и закрепле ние навыков по теме урока и		

								развитию физических качеств		
20				Совершенствование	Совершенствование нападающего удара, тактического действия в защите, передачи из зон 1,6,5 в зону 3,верхней прямой подачи.	**Уметь** выполнять подачи, передачи, приемы	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
21				Совершенствование	Совершенствование нападающего удара, развития выносливости. Игры.	**Уметь** выполнять подачи, передачи, приемы	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
22				Совершенствование	Совершенствование подтягивания на перекладине, развития выносливости. Игры.	**Уметь** выполнять подачи,	Текущий	совершенствование и		

						передачи, приемы		закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
23				Совершенствование	Совершенствование подтягивания на перекладине, развития выносливости. Игры.	**Уметь** выполнять подачи, передачи, приемы	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
24				Совершенствование	Совершенствование подтягивания на перекладине, развития выносливости. Игры.	**Уметь** выполнять подачи, передачи, приемы	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физическ		

								их качеств		
25				Совершенствование	Совершенствование подтягивания на перекладине, развития выносливости. Игры.	**Уметь** выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
26				Совершенствование	Совершенствование подтягивания на перекладине, развития выносливости. Игры.	**Уметь** выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
27				Учетный	Совершенствование развития выносливости, поворотов в движении. Игры. Подтягивание на перекладине (учет). Игры.	**Уметь** выполнять строевые приёмы, элементы	Подтягивание «5» - 11; «4» - 9; «3» - 8;	совершенствование и закрепление		

						на перекладине		навыков по теме урока и развитию физических качеств		
II - четверть										
28 (1)	***Гимнастика***	Гимнастика, акробатические упражнения, лазание по канату, наклон вперед сидя на полу, вис прогнувшись и выход в сед, стойка на кистях, кувырок назад через стойку на кистях, размахивание и соскок назад	21	Вводный	Правила ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование длинного кувырка через препятствие 90 см, стойки на голове и руках силой, переворота в упор силой, виса прогнувшись и выхода в сед, опорного прыжка, лазания по канату без помощи ног.	**Уметь** выполнять акробатические элементы, упражнения на низкой перекладине, лазать по канату без помощи ног, опорный прыжок	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
2				Совер	Совершенствование длинного	**Уметь**	Текущий	соверш		

9 (2)				шенств ование	кувырка через препятствие 90 см, стойки на голове и руках силой, переворота в упор силой, виса прогнувшись и выхода в сед, опорного прыжка, лазания по канату без помощи ног	выполнять акробатичес кие элементы, упражнения на низкой перекладин е, лазать по канату без помощи ног, опорный прыжок		енствов ание и закрепл ение навыко в по теме урока и развити ю физиче ских качеств		
3 0 (3)				Учетн ый	Переворот в упор силой (учёт). Совершенствование длинного кувырка через препятствие 90 см, стойки на голове и руках силой, переворота в упор силой, виса прогнувшись и выхода в сед, соскока махом из виса на подколенках, опорного прыжка, лазания по канату без помощи ног.	**Уметь** выполнять акробатичес кие элементы, упражнения на низкой перекладин е, лазать по канату без помощи ног, опорный прыжок	Текущий	соверш енствов ание и закрепл ение навыко в по теме урока и развити ю физиче ских качеств		
3 1 (				Учетн ый	Оборот вперёд из седа верхом, наклон вперёд сидя на полу (учёт). Разучивание стойки на кистях.	**Уметь** выполнять наклон сидя	Оценка: **5 4 3**	соверш енствов ание и		

4)					Совершенствование виса прогнувшись выход в сед, соскока махом вперед из виса на подколенках, лазания по канату без помощи ног, прыжка через коня в ширину боком.	вперед на результат	+13 +11 +9	закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
32(5)				Учетный	Вис прогнувшись и выход в сед (учёт). Закрепление стойки на кистях. Разучивание кувырка назад через стойку на кистях. Совершенствование соскока махом вперед из виса на подколенках, лазания по канату без помощи ног, прыжка через коня в ширину боком.	**Уметь** выполнять вис прогнувшись выход в сед на перекладине	Оценка техники выполнения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
33(6)				Комплексный	Разучивание акробатических соединений из 3-4 элементов. Закрепление кувырка назад через стойку на кистях. Совершенствование стойки на кистях, соскока махом вперед из	**Уметь** лазить по канату без помощи ног	Текущий	совершенствование и закрепление навыко		

					виса на подколенках, лазания по канату без помощи ног, прыжка через козла в длину согнув ноги.			в по теме урока и развитию физических качеств		
34(7)				Учетный	Соскок махом вперёд из виса на подколенках (учёт). Закрепление акробатических соединений из 3-4 элементов. Совершенствование стойки на кистях, кувырка назад через стойку на кистях, лазания по канату без помощи ног, прыжка через козла в длину согнув ноги.	**Уметь** выполнять соскок махом вперед из виса на подколенках, лазить по канату без помощи ног	Оценка техники выполнения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
35(8)				Комплексный	Разучивание размахивания и соскока назад. Совершенствование стойки на кистях, кувырка назад через стойку на кистях, акробатического соединения, лазания по канату без помощи ног, прыжка через козла в длину согнув ноги, развитие силы.	**Уметь** лазить по канату без помощи ног	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и		

								развитию физических качеств		
36 (9)				Учетный	Стойка на кистях (учёт). Разучивание переворота в упор из виса. Закрепление размахивания и соскока назад. Совершенствование кувырка назад через стойку на кистях, акробатического соединения, прыжка через козла в длину согнув ноги, развитие силы.	**Уметь** выполнять стойку на кистях, лазить по канату без помощи ног	Оценка техники выполнения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
37 (10)			12	Учетный	Кувырок назад через стойку на кистях (учёт). Разучивание подъёма в упор силой. Закрепление переворота в упор из виса. Совершенствование размахивания и соскока назад, акробатического соединения, прыжка через козла в длину согнув ноги, развитие силы. Полоса препятствий (5).	**Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов	Оценка техники выполнения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физиче		

								ских качеств		
38(111)				Учетный	Акробатическое соединение из 3-4 элементов (учёт). Закрепление подъёма в упор силой. Совершенствование размахивания и соскока назад, переворота в упор из виса, прыжка через козла ноги врозь. Полоса препятствий (5).	**Уметь** выполнять акробатические элементы программы	Оценка техники выполнения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
39(112)				Комплексный	Совершенствование подъёма в упор силой, размахивания и соскока назад, переворота в упор из виса, прыжка через козла ноги врозь, развитие силы. Полоса препятствий (5).	**Уметь** выполнять акробатические элементы программы	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
4				Учетн	Размахивание и соскок назад (учёт).	**Уметь**	Оценка	соверш		

0 (13)				ый	Совершенствование переворота в упор из виса, подъём в упор силой, прыжка через козла ноги врозь, развитие силы. Круговая тренировка.	выполнять акробатические элементы программы	техники выполнения	енствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
41 (14)				Учетный	Переворот в упор из виса (учёт). Совершенствование подъёма в упор силой, прыжка через козла ноги врозь, развитие силы. Круговая тренировка. Игра – эстафета «Гонка крокодилов»	**Уметь** выполнять акробатические элементы программы	Оценка техники выполнения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
42 (1				Учетный	Подъём в упор силой (учёт). Совершенствование опорных прыжков, прыжка через козла ноги врозь, развитие силы. Круговая тренировка. Игра –	**Уметь** выполнять акробатические	Оценка техники выполнения	совершенствование и закрепл		

5)					эстафета «Слон».	элементы программы		ение навыков по теме урока и развитию физических качеств		
43(16)				Учетный	Мост борцовский (учет). Разучивание прыжка через козла в длину ноги врозь. Совершенствование развития силы. Круговая тренировка. Игра – эстафета «Слон».	**Уметь** выполнять акробатические элементы программы	Оценка техники выполнения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
44(17)				Учетный	Подтягивания в висе хватом сверху (учет). Закрепление прыжка через козла в длину ноги врозь. Круговая тренировка. Игра – эстафета с переноской партнера (8-10м на скорость).	**Уметь** выполнять акробатические элементы программы	Оценка техники выполнения	совершенствование и закрепление навыков по		

								теме урока и развитию физических качеств		
45 (18)				Учетный	Лазание по канату без помощи ноги (учет). Совершенствование прыжка через козла в длину ноги врозь. Круговая тренировка.	**Уметь** выполнять акробатические элементы программы	Оценка техники выполнения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
46 (19)				Совершенствование	Совершенствование прыжка через козла в длину ноги врозь. Круговая тренировка.	**Уметь** выполнять акробатические элементы программы	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развити		

								ю физических качеств		
47(20)				Учетный	Прыжок через козла в длину ноги врозь (учет). Круговая тренировка.	**Уметь** выполнять акробатические элементы программы	Оценка техники выполнения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
48(21)				Комплексный	Круговая тренировка. Игры.	**Уметь** выполнять акробатические элементы программы	Текущий контроль	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических		

								качеств		
III - четверть										
49(1)	***Лыжная подготовка***	попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход, лыжные гонки 2 км, переход с одновременного на переменный ход, спуск со склона с поворотами, спуск со склона с торможение	30	Совершенствование	Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, развития выносливости, силы, поднимания туловища за 60 сек.	**Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Техника передвижения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		

		м, одновременный бесшажный ход, бег 3000 м.								
50(2)				Совершенствование	Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода,развития выносливости,силы,поднимания туловища за 60 сек.	**Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Техника передвижения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
51(3)				Учетный	Попеременный двухшажный ход (учет). Совершенствование одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода, развития выносливости, силы, поднимания туловища за 60 сек.	**Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах..	Техника передвижения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развити		

								ю физических качеств		
52(4)				Учетный	Одновременный одношажный ход (учет). Совершенствование одновременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода, развития выносливости, силы.	**Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Техника передвижения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
53(5)				Совершенствование	Совершенствование одновременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода, перехода с одновременного на попеременный ход, развития выносливости, силы.	**Уметь** выполнять технику одновременного двухшажного	Техника передвижения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических		

								качеств		
54(6)				Учетный	Одновременный двухшажный ход, лыжные гонки 2км (учет). Совершенствование попеременного четырехшажного хода, перехода с одновременного на попеременный ход, развития выносливости, силы.	**Уметь** выполнять технику одновременного одношажного хода.	Техника передвижения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
55(7)				Учетный	Попеременный четырехшажный ход, поднимание туловища за 60 сек (учет). Совершенствование перехода с одновременного на попеременный ход, спуска со склонов с поворотами, развития выносливости, силы.	**Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах.	«5» - 50; «4» - 40; «3» -36;	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
56				Учетный	Переход с одновременного на попеременный ход, подтягивание	**Уметь** выполнять	«5» - 11; «4» - 9;	совершенствов		

(8)					(учет). Совершенствование спуска со склонов с поворотами, спуска со склонов с торможением, развития выносливости.	технику способов передвижения на лыжах.	«3» - 8;	ание и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
57(9)				Совершенствование	Совершенствование спуска со склонов с поворотами, спуска со склонов с торможением, развития выносливости, силы. Игры.	**Уметь** применять ход в зависимости от рельефа местности.	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
58(10				Комбинированный	Спуск со склонов с поворотами , сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (учет). Совершенствование спуска со склонов с торможением, попеременных и одновременных ходов,	**Уметь** применять ход в зависимости от	«5» - 45; «4» - 37; «3» - 25;	совершенствование и закрепление		

)					развития выносливости, силы.	рельефа местности.		навыко в по теме урока и развити ю физиче ских качеств		
5 9 (1 1)				Комби нирова нный	Спуск со склонов с торможением, поднимание туловища за 60 сек (учет). Совершенствование развития выносливости, силы, попеременных и одновременных ходов.	**Уметь** применять ход в зависимост и от рельефа местности.	«5» - 50; «4» - 40; «3» -36;	соверш енствов ание и закрепл ение навыко в по теме урока и развити ю физиче ских качеств		
6 0 (1 2)				Учетн ый	6 мин бег (учет). Совершенствование развития силы, одновременного бесшажного хода, попеременных ходов. Игры.	**Уметь** выполнять технику способов передвижен ия на лыжах.	«5» - 1500 (25) «4» - 1300 (21) «3» -1100 (17)	соверш енствов ание и закрепл ение навыко в по теме		

								урока и развитию физических качеств		
61(13)				Совершенствование	Совершенствование одновременного бесшажного хода, развития выносливости, силы. Игры.	**Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
62(14)				Совершенствование	Совершенствование одновременного бесшажного хода, развития выносливости, силы. Игры.	**Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию		

								физических качеств		
63 (15)				Учетный	Одновременный бесшажный ход (учет). Совершенствование развития выносливости, силы, техники лыжных ходов.	**Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Оценка техники выполнения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
64 (16)				Совершенствование	Совершенствование одновременных и попеременных ходов, развития выносливости, силы. Игры.	**Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		

65(17)				Совершенствование	Совершенствование одновременных и попеременных ходов, развития выносливости, силы. Игры.	**Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
66(18)				Совершенствование	Совершенствование одновременных и попеременных ходов, развития выносливости, силы. Игры.	**Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах.	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
67(				Совершенствование	Совершенствование одновременных и попеременных ходов, развития выносливости, силы. Игры.	**Уметь** правильно сгруппиров	Текущий	совершенствование и		

19)						аться и выполнить падение на бок.		закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
68(20)				Совершенствование	Совершенствование одновременных и попеременных ходов, развития выносливости, силы. Игры. Преодоление препятствий на лыжах. Разгибание ноги при преодолении впадины. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом.	**Уметь** преодолевать препятствия на лыжах	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
69(21)				Учетный	Бег 3000м (учет). Совершенствование одновременных и попеременных ходов, развития силы. Игры..	**Уметь** правильно выполнить торможение и поворот плугом.	«5» -16.00 11.40 «4» - 17.00 12.40 «3» - 18.0 0 13.40	совершенствование и закрепление навыко		

								в по теме урока и развитию физических качеств		
70(1)	**Волейбол, баскетбол**	верхняя передача мяча, прием мяча снизу двумя руками, верхняя прямая подача мяча, передача сверху в прыжке, передача, ловля, броски по кольцу с разных точек, прием мяча снизу после передачи	9	Совершенствование	Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, развития силы. Учебная игра с заданиями.	**Уметь** выполнять верхнюю передачу	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		

71(2)				Совершенствование	Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, развития силы. Учебная игра с заданиями.	**Уметь** выполнять верхнюю передачу	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
72(3)				Комбинированный	Разучивание передачи сверху в прыжке. Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, развития силы. Учебная игра с заданиями.	**Уметь** выполнять передачи, приемы мяча.	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
73(				Учетный	Подтягивание (учет). Закрепление передачи сверху в прыжке. Совершенствование верхней	**Уметь** выполнять в игре или	Кол-во раз: «5» - 12, «4» - 10;	совершенствование и		

4)					передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, приема снизу после подачи, передачи в зону 3 после подачи, развития силы. Учебная игра с заданиями.	игровой ситуации тактико-технические действия	«3» - 8.	закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
74(5)				Учетный	Челночный бег 5х20 м (учет). Совершенствование передачи сверху в прыжке, верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, приема снизу после подачи, передачи в зону 3 после подачи, развития силы. Учебная игра с заданиями.	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	«5» -21.00 «4» -22.00 «3» -23.00	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
75(6)				Учетный	Поднимание туловища за 30 сек (учет). Совершенствование передачи сверху в прыжке, верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, приема снизу после	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические	«5» -26 «4» -22 «3» -18	совершенствование и закрепление навыко		

					подачи, передачи в зону 3 после подачи, передачи в зону 3 из зон 1,6,5, развития силы. Учебная игра с заданиями.	действия.		в по теме урока и развитию физических качеств		
76(77)				Учетный	Верхняя прямая подача (учет). Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, приема снизу после подачи, передачи в зону 3 после подачи, передачи в зону 3 из зон 1,6,5, развития силы. Учебная игра с заданиями.	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	«5» - 11 «4» - 9 «3» - 8	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
77(8)				Учетный	Передача сверху в прыжке (учет). Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, приема снизу после подачи, передачи в зону 3 после подачи, передачи в зону 3 из зон 1,6,5, развития силы. Учебная игра с заданиями.	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники выполнения	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и		

								развитию физических качеств		
78(9)				Комбинированный	Учебная игра с заданиями.	**Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий контроль	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
IV - четверть										
79(1)	***Лёгкая атлетика***	Прыжки в высоту с разбега	6	Совершенствование	Инструктаж по ТБ. Совершенствование прыжков в высоту с разбега, развития выносливости, силы. Игры.	***Уметь*** прыгать в высоту с разбега	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по		

								теме урока и развитию физических качеств		
80(2)				Совершенствование	Совершенствование прыжков в высоту с разбега, развития выносливости, силы. Игры.	***Уметь*** прыгать в высоту с разбега	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
81(3)				Совершенствование	Совершенствование прыжков в высоту с разбега, развития выносливости, силы. Игры.	***Уметь*** прыгать в высоту с разбега	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развити		

								ю физических качеств		
82(4)				Совершенствование	Совершенствование прыжков в высоту с разбега, развития выносливости, силы. Игры.	***Уметь*** прыгать в высоту с разбега	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
83(5)				Совершенствование	Совершенствование прыжков в высоту с разбега, развития выносливости, силы. Игры.	**Уметь** прыгать в высоту с разбега	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических		

								качеств		
84 (6)				Учетный	Прыжок в высоту с разбега (учет). Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	**Уметь** прыгать в высоту с разбега, прыгать через скакалку.	**«5» - 1,35** **«4» - 1,25** **«3» - 1,15**	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
85 (1)	***Баскетбол, волейбол***	Передачи, ловли, броски по кольцу с разных точек, тактические действия, прием мяча снизу после подачи, верхняя прямая	18	Совершенствование	Совершенствование развития выносливости, стартового разгона, силы, прыжков через скакалку, передач, ловли, бросков по кольцу с разных точек, тактических действий (баскетбол), приема мяча снизу после подачи, верхней прямой подачи, передач в зону 2, 3,4 из зон 1,6,5, нападающего удара и блокирования (волейбол) .Игры.	**Уметь** бросать по кольцу, выполнять передачи, подавать подачу, стартовый разгон, прыгать через скакалку.	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		

		подача, передача в зону 2, 3, 4 из зон 1, 6, 5, нападающий удар, блокирование								
86 (2)				Совершенствование	Совершенствование развития выносливости, стартового разгона, силы, прыжков через скакалку, передач, ловли, бросков по кольцу с разных точек, тактических действий (баскетбол), приема мяча снизу после подачи, верхней прямой подачи, передач в зону 2, 3,4 из зон 1,6,5, нападающего удара и блокирования (волейбол) .Игры.	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 6 минут, бросать по кольцу, подавать подачу, прыгать через скакалку.	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
87 (3)				Совершенствование	Совершенствование развития выносливости, стартового разгона, силы, прыжков через скакалку, передач, ловли, бросков по кольцу с разных точек, тактических действий (баскетбол), приема мяча снизу после подачи, верхней прямой	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 6 минут, бросать по кольцу,	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме		

					подачи, передач в зону 2, 3,4 из зон 1,6,5, нападающего удара и блокирования (волейбол) .Игры.	подавать подачу, прыгать через скакалку.		урока и развитию физических качеств		
88(4)				Совершенствование	Совершенствование развития выносливости, стартового разгона, силы, прыжков через скакалку, передач, ловли, бросков по кольцу с разных точек, тактических действий (баскетбол), приема мяча снизу после подачи, верхней прямой подачи, передач в зону 2, 3,4 из зон 1,6,5, нападающего удара и блокирования (волейбол) .Игры.	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 7 минут, бросать по кольцу, подавать подачу, прыгать через скакалку.	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
89(5)				Совершенствование	Совершенствование развития выносливости, стартового разгона, силы, прыжков через скакалку, передач, ловли, бросков по кольцу с разных точек, тактических действий (баскетбол), приема мяча снизу после подачи, верхней прямой подачи, передач в зону 2, 3,4 из зон 1,6,5, нападающего удара и блокирования (волейбол) .Игры.	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 7 минут, бросать по кольцу, подавать подачу, прыгать через	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию		

						скакалку.		физических качеств		
90(6)				Учетный	Прыжки через скакалку за 1 мин (учет). Совершенствование развития выносливости, стартового разгона, силы, передач, ловли, бросков по кольцу с разных точек, тактических действий (баскетбол), приема мяча снизу после подачи, верхней прямой подачи, передач в зону 2, 3,4 из зон 1,6,5, нападающего удара и блокирования (волейбол). Игры.	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 7 минут, бросать по кольцу, подавать подачу, прыгать через скакалку.	**«5» - 130** **«4» - 125** **«3» - 119**	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
91(7)				Учетный	Бег 100 м с низкого старта (учет). Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	**Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, пробегать на результат 100м	Бег 100 м, сек: «5» - 14,5, «4» - 14,9, «3» - 15,5	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		

92(8)				Учетный	Президентский тест-бег 1000м (учет). Совершенствование развития силы. Игры.	**Уметь** бегать на результат 1000м	«5» - 3.29 «4» - 3.45 «3» - 4.00	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
93(9)				Совершенствование	Совершенствование развития выносливости, силы, метания гранаты 700 г с разбега. Игры.	**Уметь** метать гранату с разбега на дальность.	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
9				Совер	Совершенствование развития	**Уметь**	Текущий	соверш		

4 (10)				шенствование	выносливости, силы, метания гранаты 700 г с разбега. Игры.	бегать в равномерном темпе до 12 мин.		енствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
95 (11)				Совершенствование	Совершенствование развития выносливости, силы, метания гранаты 700 г с разбега. Игры.	**Уметь** распределять силу на всю дистанцию при равномерном беге.	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
96 (1				Совершенствование	Совершенствование развития выносливости, силы, метания гранаты 700 г с разбега. Игры.	**Уметь** бегать в равномерном темпе	Текущий	совершенствование и закрепл		

2)						до15 мин.		ение навыков по теме урока и развитию физических качеств		
97 (13)				Совершенствование	Совершенствование развития выносливости, силы, метания гранаты 700 г с разбега. Игры.	**Уметь** распределять силу на всю дистанцию.	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
98 (14)				Учетный	Метание гранаты 700 г с разбега (учет). Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	**Уметь** пробегать в равномерном беге до 20мин.	Метание гранаты, м: Юноши – «5» - 36, «4» - 26, «3» - 22.	совершенствование и закрепление навыков по		

								теме урока и развитию физических качеств		
99 (15)				Учетный	Бег 3000 м (учет). Совершенствование развития силы. Игры.	**Уметь** пробегать 3000м на результат	Бег 3000 м, мин: Юноши – «5» - 15.00, «4» - 16.00, «3» - 17.00.	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
100 (16)				Учетный	Километры здоровья (учет). Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	**Уметь** пробегать в равномерном беге до 20 мин.	«5» - 8400 «4» - 7900 «3» - 7500	совершенствование и закрепление навыков по теме		

								урока и развитию физических качеств		
101(17)				Учетный	КДП – бег 30м, прыжки в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (учет). Совершенствование развития выносливости, техники бега на длинные дистанции, силы. Игры.	**Уметь** распределять силы на всю дистанцию.	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию физических качеств		
102(18)				Совершенствование	Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	**Уметь** распределять силы на всю дистанцию.	Текущий	совершенствование и закрепление навыков по теме урока и развитию		

								физиче ских качеств		

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса по предмету «Физическая культура»

1.Балашова В. Ф. Оценка теоретической подготовленности / Балашова В. Ф., Чесноков Н. Н.// Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 2-6.
2.Комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010.
3. Митин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры – Астрель. АСТ, 2009.
4. Митин Б.И. Материалы для проведения экзамена по предмету физическая культура 9 кл. – М.: Просвещение 2007.
5. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к Олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие. Сост.- П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- 2 изд. Испр. и доп.- М.: Глобус, 2009
6.Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. Москва 2006.
7.Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа1-11 классы / Авт. сост.: Т. В. Дараева и др.; под общ. ред.: М.Ю.Ушаковой.– М. Издательство «Глобус», 2010.
8.Прокопчук Ю. А. Тесты-задания по баскетболу / Прокопчук Ю. А.// Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 11-12.
9. Родиченко В.С. «Твой олимпийский учебник» Учебное пособие. – М.: «Физкультура и спорт»2009, 2011.
10.Учебник «Физическая культура: основы знаний», В.П.Лукьяненко. – М.: «Советский спорт».
11.Физическая культура. Планирование и организация занятий. В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий Москва 2008.
12. Физическая культура. Основы знаний. В.П.Лукьяненко 2008.
13.Физическая культура (базовый уровень)./ Сост. В.И. Лях, А.А. Задневич. М.: Просвещение, 2007.
14. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов / Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. – М.: Просвещение, 2001;
15. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10-11 кл. – М., 1997.

Интернет-ресурсы:

1. http://standart.edu.ru [Сайт Федерального Государственного образовательного стандарта];
2. http://school-collection.edu.ru [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов];
3. http://pedsovet.su [Сайт сообщества взаимопомощи учителей];
4. http://festival.1september.ru [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»];
5. http://bibliofond.ru [Электронная библиотека «Библиофонд»];
6. http://www.examen.ru [Сайт «Экзамен.ru»];
7. http://nsportal.ru [Портал проекта для одаренных детей «Алые паруса»];
8. http://videouroki.net [Портал «Видеоуроки в сети Интернет»];
9. www.pedakademy.ru [Сайт «Педагогическая академия»];
10. http://metodsovet.su [Методический портал учителя «Методсовет»];
11. www.rusolymp.ru [Сайт Всероссийской олимпиады школьников по предметам];
12. http://www.mioo.ru [Сайт Московского института открытого образования];
13. http://www.uchportal.ru [Учительский портал];
14. http://www.методкабинет.рф [Всероссийский педагогический портал «Методкабинет.РФ»];
15. http://indigo-mir.ru [Сайт Центра дистанционного творчества];
16. http://www.pandia.ru [Портал «Энциклопедия знаний»];

17. http://pedsovet.org [Всероссийский интернет-педсовет];
18. http://www.drofa.ru [Сайт издательства «Дрофа»];
19. http://www.fipi.ru [Сайт Федерального института педагогических измерений];
20. http://easyen.ru [Современный учительский портал];
21. http://www.openclass.ru [Сетевое образовательное сообщество «Открытый класс»];
22. http://wiki.iteach.ru [Сайт кампании «Интел»];
23. http://www.schoolpress.ru [Портал «Школьная пресса»];
24. http://window.edu.ru [Единое окно доступа к образовательным ресурсам];
25. http://www.moluch.ru [Сайт журнала «Молодой ученый»];
26. http://www.schoolpress.ru [Портал «Школьная пресса»];
27. http://window.edu.ru [Единое окно доступа к образовательным ресурсам];
28. http://www.moluch.ru [Сайт журнала «Молодой ученый»];

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	**Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре		
1.3	Стандарт основного общего образования по физической культуре (профильный уровень)		
1.4	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	Д	
1.5	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)		
1.6	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень)		
1.7	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.8	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.9	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.10	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.11	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	**Демонстрационные печатные пособия**		
3	**Экранно-звуковые пособия**		
4	**Технические средства обучения**		
4.1	Принтер лазерный	Д	
5	**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**		
	Гимнастика		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Козел гимнастический	Г	
5.3	Мост гимнастический подкидной	Г	

5.4	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.5	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладины
5.6	Маты гимнастические	Г	
5.7	Мяч набивной (1кг)	Г	
5.8	Мяч малый теннисный	К	
5.9	Скакалка гимнастическая	К	
5.10	Обруч гимнастический	К	
Легкая атлетика			
5.11	Рулетка измерительная (10 м)	Д	
Спортивные игры			
5.12	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.13	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.14	Мячи баскетбольные	Г	
5.15	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.16	Сетка волейбольная	Д	
5.17	Мячи волейбольные	Г	
Измерительные приборы			
5.18	Секундомер	Д	
Средства доврачебной помощи			
5.19	Аптечка медицинская	Д	
6	**Спортивные залы (кабинеты)**		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.1	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.2	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	**Пришкольная площадка**		
7.2	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учетом средней наполняемости класса (20-25 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Планируемые результаты освоение учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Обучающийся 10 класса научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Физические качества	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	119-130	-
	Бег 100 м с низкого старта, с	15,5-14,5	17,8-16,5
	Бег 1000 м, мин	4,00-3,29	-
	Бег 800 м, мин	3,00-2,37	-
Силовые	Подтягивание из виса стоя, кол-во раз	8-11	-
	Наклон вперед сидя на полу, см	+9-+13	-
	Прыжок в длину с места, см	195-215	180-200
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 60 с	36-50	-
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Бег на 3000 м, мин	17,00-15,00	-
	Бег на 2000 м, мин	-	12,40-10,10
	Бег 6 мин, м	1100-1500	
Координация движений	Прыжок в высоту с разбега, м	1,15-1,35	-
	Челночный бег 5*20 м, с	23,00-21,00	-

Список источников

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2.СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011 г., регистрационный номер 19993).

3. Национальная доктрина образования Российской Федерации до 2021 года.

4. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008г. № 1662-р.

5.Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», утвержденная Президентом Российской Федерации 04 февраля 2010 г. Пр-271.

6.План действий по модернизации общего образования на 2011-2015 годы, утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 сентября 2010 года N 1507-р.

7.Распоряжение Правительства РФ от 7 февраля 2011 г. № 163-р «О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011 - 2015 годы».

8.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897.

9.Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676).

10.Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986, зарегистрированы в Минюсте России 3 февраля 2011 г., регистрационный номер 19682).

11.Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях.

12.Абрамов Э. Н. Об альтернативных контрольно-оценочных системах / Абрамов Э. Н. //Физическая культура в школе. - 2010. - № 5. - С. 7-9.

13Абрамов Э. Н. Портфолио индивидуальных достижений обучающегося по физической культуре / Абрамов Э. Н.// Физическая культура в школе. - 2010. - № 6. - С. 2-6.

14.Бакланов Н. И. Критерии оценки на уроках волейбола : V-XI классы / Бакланов Н. И.// Физическая культура в школе. - 2011. - № 8. - С. 10-13.

15.Балашова В. Ф. Оценка теоретической подготовленности / Балашова В. Ф., Чесноков Н. Н.// Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 2-6.

16.Прокопчук Ю. А. Тесты-задания по баскетболу / Прокопчук Ю. А.// Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 11-12.

17.Сидорова И. В. Новая система оценки плавательной подготовленности / Сидорова И. В., Смирнова С. В., Самойлова Л. И. / /Физическая культура в школе. - 2013. - № 4. - С. 15-19.

18.Теплова Т. Умница! : какой оценки заслуживает ребенок / Теплова Т.// Спорт в школе. - 2013. - № 4. - С. 44-45.

19.Шевцов В. В. Тестирование как средство оценки физической подготовленности и военно-профессионального отбора / Шевцов В. В. //Физическая культура в школе. - 2011. - № 8. - С. 40-45.

Интернет-ресурсы:

1. http://standart.edu.ru [Сайт Федерального Государственного образовательного стандарта];
2. http://school-collection.edu.ru [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов];
3. http://pedsovet.su [Сайт сообщества взаимопомощи учителей];
4. http://festival.1september.ru [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»];
5. http://bibliofond.ru [Электронная библиотека «Библиофонд»];
6. http://www.examen.ru [Сайт «Экзамен.ru»];
7. http://nsportal.ru [Портал проекта для одаренных детей «Алые паруса»];
8. http://videouroki.net [Портал «Видеоуроки в сети Интернет»];
9. www.pedakademy.ru [Сайт «Педагогическая академия»];
10. http://metodsovet.su [Методический портал учителя «Методсовет»];
11. www.rusolymp.ru [Сайт Всероссийской олимпиады школьников по предметам];
12. http://www.mioo.ru [Сайт Московского института открытого образования];
13. http://www.uchportal.ru [Учительский портал];
14. http://www.методкабинет.рф [Всероссийский педагогический портал «Методкабинет.РФ»];
15. http://indigo-mir.ru [Сайт Центра дистанционного творчества];
16. http://www.pandia.ru [Портал «Энциклопедия знаний»];
17. http://pedsovet.org [Всероссийский интернет-педсовет];
18. http://www.drofa.ru [Сайт издательства «Дрофа»];
19. http://www.fipi.ru [Сайт Федерального института педагогических измерений];
20. http://easyen.ru [Современный учительский портал];
21. http://www.openclass.ru [Сетевое образовательное сообщество «Открытый класс»];
22. http://wiki.iteach.ru [Сайт кампании «Интел»];
23. http://www.schoolpress.ru [Портал «Школьная пресса»];
24. http://window.edu.ru [Единое окно доступа к образовательным ресурсам];
25. http://www.moluch.ru [Сайт журнала «Молодой ученый»];
26. http://www.schoolpress.ru [Портал «Школьная пресса»];
27. http://window.edu.ru [Единое окно доступа к образовательным ресурсам];
28. http://www.moluch.ru [Сайт журнала «Молодой ученый»];