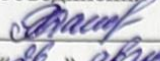
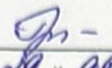


Рассмотрена и одобрена на заседании
ШМО
Руководитель методического
объединения


 /Д.В. Рашевская
«26» августа 2022г.

«Согласовано»

Заместитель директора по научно-
методической работе

 /Л.В. Грызлова
«26» августа 2022г.



«Утверждаю»
Директор МОУ «Центр образования
«Тавла» - Средняя
общеобразовательная школа №17»
 /С.В. Лиманская
«26» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета «Физическая культура»

для 10 «А», «Б» (юноши) классов

Срок реализации 2022/2023 учебный год.

Составитель: Власов А.И.

2022/2023

учебный год

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2012г. Предметная линия учебников В.И.Ляха. Физическая культура. Учебник: Физическая культура. 10-11 классы, авторы: В.И.Лях., А.А. Зданевич. / Под ред. В. И. Ляха., М.: «Просвещение», 2012г., соответствует базисному учебному плану в МОУ «Центр образования «Тавла» – Средняя общеобразовательная школа №17», по которому на изучение физической культуры отводится 3 учебных часа. Мною внесены изменения в последовательности тем, в количестве часов, в содержание обучения, в формы учебной работы.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно - правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 № 273-ФЗ);
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»
- Закон Республики Мордовия от 08.08.2013 № 53-З «Об образовании в Республике Мордовия»;
- Федеральный закон от 01.12.2007 № 309 (ред. от 23.07.2013) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
- Государственная программа Российской Федерации "Упражнения на развитие образования" на 2013-2020 годы (принята 11 октября 2012 года на заседании Правительства Российской Федерации);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- Приказа Минобрнауки России от 03.06.2011г. №1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом министерства образования РФ от 09.03.2004г. №1312»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 № 295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Упражнения на развитие образования" на 2013 - 2020 годы»;
- Постановление Правительства Ростовской области от 25.09.2013 № 596 «Об утверждении государственной программы Ростовской области «Упражнения на развитие образования», постановление Правительства Ростовской области от 06.03.2014 № 158 «О внесении изменений в постановление Правительства Ростовской области от 25.09.2013 № 596».
- Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 09.03. 2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004

№ 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;

- Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- Приказ Минобрнауки России от 03.06.2011 № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312»;

- Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889

- Письмо Минобрнауки России от 31.10.2003 № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ МОиН № 373 от 06 октября 2009 « Об утверждении введения ФГОС в НОО» зарегистрирован Минюст № 17785 от 22 .12. 2009);

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 26 ноября 2010 г. № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»

- Примерной программы основного общего образования.

- «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО», от 11 июня 2014 г. № 540.

Место предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается из расчёта 3 ч в неделю. Программа рассчитана на 102 часа.

Особенности программы образовательной области «Физическая культура» в МОУ «Центр образования «Тавла» - Средняя общеобразовательная школа №17»

1. Соотнесенность с базисным учебным планом общеобразовательных учреждений, определяющим образовательную область «Физическая культура» обязательной составляющей основного образования.

2. Для прохождения теоретического материала отводится 1 час в четверть, а также время в процессе уроков.

3. Использует принцип вариативности, дающий возможности подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными - половыми особенностями обучающихся, материально- технического оснащения учебного процесса. (Спортивный зал, спортивная площадка, стадион, бассейн 25м).

4. Учитывается принцип достаточности и сообразно структурной организации физкультурной деятельности содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной деятельности)», «Физическое совершенствование».

5. В зависимости от климатических условий (бесснежные зимы) материально-технической оснащённости школы (слив бассейна) заменяется лыжная подготовка на кроссовую подготовку, плавание на спортивные игры.

6. Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки (отметки) уровня достижений обучающегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, выполнение учебных нормативов и норм комплекса ГТО.

Кроме этого при оценке достижений, обучающихся учитель ориентируется на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, учитывает группу здоровья, психофизиологические особенности обучающихся. Особого внимания заслуживают систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются тесты с определением своих конкретных нормативов для каждой возрастной группы. График проведения контрольных уроков по тестированию в планировании примерный, так как учитель ориентируется на предварительную работу с обучающимися с таким расчётом, чтобы к моменту контроля ученики готовились выполнить соответствующие контрольные упражнения.

7. Работа с обучающимися специальной медицинской группы.

Работа с обучающимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе проводится с учетом противопоказаний и ограничений для занятий физической культурой с учётом специфики заболеваний. Предусмотрено использование физических упражнений, которые по своему структурному содержанию соотносятся с видами спорта (волейбол, баскетбол, плавание, лёгкая атлетика, гимнастика) и сгруппированы по признакам функционального воздействия на Упражнения на развитие основных физических качеств. Осваивать и изучать комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, утренней зарядки и физкультминуток, упражнений на Упражнения на развитие физических качеств, подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам, изучение основ теоретических знаний о физической культуре в её многообразных формах.

Ориентир на укрепление их здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности.

Уровень физической подготовленности обучающихся в соответствии с письмом Министерства образования и науки России от 31 октября 2003г. №13- 51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» определяется при помощи двигательных тестов, таких как:

- прыжки в длину с места
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
- броски и ловля мяча в максимальном темпе в течение 30 секунд
- приседания
- прыжки через скакалку на двух ногах
- удержание спины в положение лёжа на животе с поднятыми ногами и головой (сек.).

8. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО.

9. В начале и в конце учебного года обучающиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в журнал.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем учебного курса и даёт распределение учебных часов на их изучение.

Программа составлена с целью создания единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Физическая культура призвана сформировать у обучающихся устойчивый 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 образовательной области обеспечивает формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психологической природы.

Цель программы – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, Упражнения на развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее Упражнения на развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, Упражнения на развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного

подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у обучающихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

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 (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- 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 учащихся, 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, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Настоящая рабочая программа имеет три раздела, которые описывают содержание форм физической культуры в 5 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Новизна данной рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания авторской программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича. Программа ориентирована на воспитание у обучающихся второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Предметом образования в области «Физическая культура» является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «Физическая культура» структурируется по основным разделам: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Кроссовая подготовка», «Спортивные игры: «Волейбол», «Баскетбол», «Бадминтон». Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и

педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки и секции). При организации целостного образовательного процесса в школе особое значение приобретают межпредметные связи.

Отличительных особенностей рабочей программы по сравнению с примерной программой нет. Разделы предусматривают различные формы организации учебных занятий при изучении всего курса физической культуры: в спортзале, на спортивной площадке, практические работы, подготовка домашних заданий. Для реализации рабочей программы на уроках физической культуры используются: фронтальная беседа, устная дискуссия, практические работы, предусматриваются различные виды проверок (самопроверка, взаимопроверка), внедряются новые педагогические технологии:

- ИКТ,
- развивающее обучение
- модульное и дифференцированное обучение
- личностно-ориентированное
- игровые
- здоровьесберегающие.

Внедряются различные методы проведения урока такие, как: фронтальный, поточный, игровой, индивидуальный, групповой, соревновательный, с элементами круговой тренировки. Применяются разнообразные средства обучения: тесты, справочники, словари, демонстрационный материал.

Для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, от 11 июня 2014 г. № 540, введено «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО», необходимого для подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО.

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном Комплексе ГТО определяет структуру и содержание Комплекса ГТО, а также условия организации соревнований по видам испытаний (тестам), входящим в Комплекс ГТО.

Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО.

Цель и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Целью внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Задачи Комплекса ГТО:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;

3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Общая характеристика учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Данная рабочая программа для 10 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

1. Личностные результаты

1.1. формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

1.2. формирование уважительного отношения к культуре других народов;

1.3. Упражнения на развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

1.4. Упражнения на развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

1.5. Упражнения на развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

1.6. Упражнения на развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

1.7. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

1.8. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

2. Метапредметные результаты

2.1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств её осуществления;

2.2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

2.3. определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функции и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

2.4. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

2.5. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений деятельности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

2.6. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

3. Предметные результаты

3.1. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

3.2. овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3.3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Планируемые результаты изучения

По окончании средней школы учащиеся должны **уметь**:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

II СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и Упражнения на развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с Упражнения на развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на Упражнения на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на живот, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжок переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастические комбинации. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Физические упражнения силового характера и с отягощениями: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ходьба на руках с помощью партнёра, ходьба «тараканчиком» вперёд и назад, жим сзади от скамейки, разновидности прыжков и многоскоков в длину и в высоту, поднимание туловища из положения лёжа руки за голову в замок, упражнения на мышцы спины «лодочка», упражнения с набивными мячами сидя и стоя, в паре.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью). Прыжки со скакалкой.

Легкая атлетика

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук, челночный бег (3х9м); высокий старт с последующим ускорением, бег на скорость (30м).

Прыжковые упражнения: на месте (на одной ноге и двух ногах, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену и на дальность.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

На материале раздела «Легкая атлетика»: игры включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча и с мячом (стойки, перемещения, остановки и повороты); ведение мяча; броски мяча в корзину; двухсторонняя игра; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол и волейбол: специальные передвижения без мяча и с мячом (стойки, перемещения), ловить и передавать, делать броски через сетку, подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; двухсторонняя игра; подвижные игры на материале пионербола и волейбола.

Подвижные игры разных народов.

III Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре 10 «А» класса

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Деятельность учеников	Дата проведения	
				По план	Факт.
Лёгкая атлетика					
1	Т.Б. на уроках л/а. Техники низкого старта.	1	Фронтальная Индивидуальная	01.09-02.09	
2	Бег 30 м с высокого старта. Низкий старт и стартовый разгон. подвижные игры.	1	Фронтальная Индивидуальная	01.09-02.09	
3	Контрольный учёт бег 30м. Техника спринтерского бега.	1	Фронтальная Индивидуальная	05.09-09.09	
4	Упражнения на развитие скоростных способностей. Спортивные игры.	1	Фронтальная Индивидуальная	05.09-09.09	
5	Контрольный учёт-бег 60м. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1	Фронтальная Индивидуальная	12.09-16.09	
6	Техника прыжка в длину с места. Техника метания гранаты.	1	Фронтальная Индивидуальная	12.09-16.09	
7	Техника метания гранаты на дальность. Прыжок в длину с места. Спортивные игры.	1	Фронтальная Индивидуальная	19.09-23.09	
8	Контрольный учет: Метание гранаты на дальность. Упражнения на развитие выносливости, силы.	1	Фронтальная Индивидуальная	19.09-23.09	
9	Техника бега на средние дистанции, Упражнения на развитие выносливости.	1	Фронтальная Индивидуальная	26.09-30.09	
10	Контрольный учет: Бег 500м. Упражнения на развитие силы.	1	Фронтальная Индивидуальная	26.09-30.09	
11	Кроссовая подготовка	1	Фронтальная Индивидуальная	03.10-07.10	
12	Контрольный учет: Бег 1000м. Спортивные игры.	1	Фронтальная Индивидуальная	03.10-07.10	
Баскетбол					

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Деятельность учеников	Дата проведения	
				По план	Факт.
13	ТБ на уроках по спортивным играм. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	Фронтальная Индивидуальная	10.10-14.10	
14	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Фронтальная Индивидуальная	10.10-14.10	
15	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления движения.	1	Фронтальная Индивидуальная	17.10-21.10	
16	Контрольный учет: Техника ведения мяча. Техника штрафного броска. Учебно-тренировочная игра.	1	Фронтальная Индивидуальная	17.10-21.10	
17	Бросок мяча в движении. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	1	Фронтальная Индивидуальная	24.10-26.10	
18	Штрафной бросок – учет. Бросок мяча в корзину с двух шагов. Позиционное нападение.	1	Фронтальная Индивидуальная	24.10-26.10	
19	Техника защитных действий.	1	Фронтальная Индивидуальная	07.11-11.11	
Гимнастика					
20	Основы знаний. Упражнения на развитие двигательных качеств.	1	Фронтальная Индивидуальная	07.11-11.11	
21	Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	Фронтальная Индивидуальная	14.11-18.11	
22	Гибкость. Акробатические упражнения	1	Фронтальная Индивидуальная	14.11-18.11	
23	Техника кувырка вперед и назад.	1	Фронтальная Индивидуальная	21.11-25.11	
24	Контрольный учёт – поднятие и опускание туловища. Техника стойки на лопатках, сед углом. Спортивные игры.	1	Фронтальная Индивидуальная	21.11-25.11	
25	Контрольный учёт – наклон туловища вперед. Мост и поворот в упор стоя на одном колене.	1	Фронтальная Индивидуальная	28.11-02.12	
26	Акробатическая комбинация из 5-6 элементов. Спортивные игры.	1	Фронтальная Индивидуальная	28.11-02.12	

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Деятельность учеников	Дата проведения	
				По план	Факт.
27	Упражнения в равновесии: хождение на носках, повороты прыжком. Упражнения в равновесии: смена ног прыжком, сед углом, соскок.	1	Фронтальная Индивидуальная	05.12-09.12	
28	Упражнения в висе.	1	Фронтальная Индивидуальная	05.12-09.12	
29	Контрольный учет - упражнения в равновесии. Упражнения на развитие координационных способностей.	1	Фронтальная Индивидуальная	12.12-16.12	
30	Контрольный учет – сгибание и разгибание рук в упоре. Спортивная игра.	1	Фронтальная Индивидуальная	12.12-16.12	
31	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок через гимнастического коня боком.	1	Фронтальная Индивидуальная	19.12-23.12	
32	Контрольный учет – акробатическая комбинация из 5-6 элементов. Подвижные игры.	1	Фронтальная Индивидуальная	19.12-23.12	
33	Вис прогнувшись, вис согнувшись. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей.	1	Фронтальная Индивидуальная	09.01-13.01	
34	Контрольный учет - опорный прыжок через гимнастического коня боком.	1	Фронтальная Индивидуальная	09.01-13.01	
35	Строевые упражнения. ОРУ с обручами, гимнастическими палками.	1	Фронтальная Индивидуальная	16.01-20.01	
36	Упражнения в висе.	1	Фронтальная Индивидуальная	16.01-20.01	
37	Контрольный учет – подтягивания на низкой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Фронтальная Индивидуальная	23.01-27.01	
Лыжная подготовка					
38	ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг без палок и с палками.	1	Фронтальная Индивидуальная	23.01-27.01	
39	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении, подъем в гору елочкой.	1	Фронтальная Индивидуальная	30.01-03.02	
40	Торможение упором, прохождение дистанции 2 км. Одновременный одношажный ход.	1	Фронтальная Индивидуальная	30.01-03.02	

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Деятельность учеников	Дата проведения	
				По план	Факт.
41	Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км.	1	Фронтальная Индивидуальная	06.02-10.02	
42	Попеременный двухшажный ход. Спуск с торможением. Одновременный одношажный ход.	1	Фронтальная Индивидуальная	06.02-10.02	
43	Спуск с торможением. Одновременный одношажный ход.	1	Фронтальная Индивидуальная	13.02-17.02	
44	Прохождение дистанции 2 км. Одновременный одношажный ход.	1	Фронтальная Индивидуальная	13.02-17.02	
45	Спуски и повороты, коньковый ход. Прохождение дистанции 2 км.	1	Фронтальная Индивидуальная	20.02-24.02	
46	Контрольный учет-техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км. Коньковый ход, повороты переступанием.	1	Фронтальная Индивидуальная	20.02-24.02	
47	Подъем скользящим шагом. Техника лыжных ходов.	1	Фронтальная Индивидуальная	27.02-03.03	
Волейбол					
48	Техника передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	1	Фронтальная Индивидуальная	27.02-03.03	
49	Техника приема мяча двумя руками сверху после подачи. Учебная игра.	1	Фронтальная Индивидуальная	06.03-10.03	
50	Контрольный учет – техника передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра	1	Фронтальная Индивидуальная	06.03-10.03	
51	Техника передачи мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	Фронтальная Индивидуальная	13.03-17.03	
52	Техника приёма мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	Фронтальная Индивидуальная	13.03-17.03	
53	Контрольный учет - техника передачи мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Тактика игры.	1	Фронтальная Индивидуальная	20.03-24.03	
54	Техника подачи мяча. Учебная игра.	1	Фронтальная Индивидуальная	20.03-24.03	
Легкая атлетика					

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Деятельность учеников	Дата проведения	
				По план	Факт.
55	Бег 6 мин. Техника челночного бега 3х10м.	1	Фронтальная Индивидуальная	03.04-07.04	
56	Контрольный учет – челночный бег 3х10м	1	Фронтальная Индивидуальная	03.04-07.04	
57	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Фронтальная Индивидуальная	10.04-14.04	
58	Контрольный учет – прыжок в высоту способом «перешагивание». Подведение итогов четверти.	1	Фронтальная Индивидуальная	10.04-14.04	
Волейбол					
59	ТБ на уроке. Прием мяча после подачи, прыжки со скакалкой. Учебная игра в волейбол.	1	Фронтальная Индивидуальная	17.04-21.04	
60	Контрольный учет – прыжки со скакалкой. Учебная игра в волейбол.	1	Фронтальная Индивидуальная	17.04-21.04	
61	Атакующий удар. Метание набивного мяча сидя на полу. Учебная игра в волейбол.	1	Фронтальная Индивидуальная	24.04-28.04	
62	Контрольный учет – метание набивного мяча. Учебная игра в волейбол.	1	Фронтальная Индивидуальная	24.04-28.04	
63	Действие игроков в защите и нападении. Блокирование атакующего удара. Учебная игра в волейбол.	1	Фронтальная Индивидуальная	01.05-05.05	
64	Двусторонняя игра в волейбол.	1	Фронтальная Индивидуальная	01.05-05.05	
Легкая атлетика					
65	Техника низкого старта. Бег 30м. Стартовый разгон. Ускорение 3х30м. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	1	Фронтальная Индивидуальная	08.05-12.05	
66	Контрольный учет – бег 30м. бег 1000м.	1	Фронтальная Индивидуальная	08.05-12.05	
67	Контрольный учет – бег 60м. Контрольный учет – прыжок в длину с места.	1	Фронтальная Индивидуальная	15.05-19.05	
68	Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	1	Фронтальная Индивидуальная	15.05-19.05	

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Деятельность учеников	Дата проведения	
				По план	Факт.
69	Контрольный учет- Бег 1500м. Техника метания гранаты на дальность.	1	Фронтальная Индивидуальная	22.05-26.05	
70	Контрольный учет метания гранаты на дальность. Спортивная игра.	1	Фронтальная Индивидуальная	22.05-26.05	

III Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре 10 «Б» класса

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Деятельность учеников	Дата проведения	
				По план	Факт.
Лёгкая атлетика					
1	Т.Б. на уроках л/а. Техники низкого старта.	1	Фронтальная Индивидуальная	01.09-02.09	
2	Бег 30 м с высокого старта. Низкий старт и стартовый разгон. подвижные игры.	1	Фронтальная Индивидуальная	01.09-02.09	
3	Контрольный учёт бег 30м. Техника спринтерского бега.	1	Фронтальная Индивидуальная	05.09-09.09	
4	Упражнения на развитие скоростных способностей. Спортивные игры.	1	Фронтальная Индивидуальная	05.09-09.09	
5	Контрольный учёт-бег 60м. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1	Фронтальная Индивидуальная	12.09-16.09	
6	Техника прыжка в длину с места. Техника метания гранаты.	1	Фронтальная Индивидуальная	12.09-16.09	
7	Техника метания гранаты на дальность. Прыжок в длину с места. Спортивные игры.	1	Фронтальная Индивидуальная	19.09-23.09	
8	Контрольный учет: Метание гранаты на дальность. Упражнения на развитие выносливости, силы.	1	Фронтальная Индивидуальная	19.09-23.09	
9	Техника бега на средние дистанции, Упражнения на развитие выносливости.	1	Фронтальная Индивидуальная	26.09-30.09	
10	Контрольный учет: Бег 500м. Упражнения на развитие силы.	1	Фронтальная Индивидуальная	26.09-30.09	
11	Кроссовая подготовка	1	Фронтальная Индивидуальная	03.10-07.10	
12	Контрольный учет: Бег 1000м. Спортивные игры.	1	Фронтальная Индивидуальная	03.10-07.10	
Баскетбол					

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Деятельность учеников	Дата проведения	
				По план	Факт.
13	ТБ на уроках по спортивным играм. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	Фронтальная Индивидуальная	10.10-14.10	
14	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Фронтальная Индивидуальная	10.10-14.10	
15	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления движения.	1	Фронтальная Индивидуальная	17.10-21.10	
16	Контрольный учет: Техника ведения мяча. Техника штрафного броска. Учебно-тренировочная игра.	1	Фронтальная Индивидуальная	17.10-21.10	
17	Бросок мяча в движении. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	1	Фронтальная Индивидуальная	24.10-26.10	
18	Штрафной бросок – учет. Бросок мяча в корзину с двух шагов. Позиционное нападение.	1	Фронтальная Индивидуальная	24.10-26.10	
19	Техника защитных действий.	1	Фронтальная Индивидуальная	07.11-11.11	
Гимнастика					
20	Основы знаний. Упражнения на развитие двигательных качеств.	1	Фронтальная Индивидуальная	07.11-11.11	
21	Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	Фронтальная Индивидуальная	14.11-18.11	
22	Гибкость. Акробатические упражнения	1	Фронтальная Индивидуальная	14.11-18.11	
23	Техника кувырка вперед и назад.	1	Фронтальная Индивидуальная	21.11-25.11	
24	Контрольный учёт – поднятие и опускание туловища. Техника стойки на лопатках, сед углом. Спортивные игры.	1	Фронтальная Индивидуальная	21.11-25.11	
25	Контрольный учёт – наклон туловища вперед. Мост и поворот в упор стоя на одном колене.	1	Фронтальная Индивидуальная	28.11-02.12	
26	Акробатическая комбинация из 5-6 элементов. Спортивные игры.	1	Фронтальная Индивидуальная	28.11-02.12	

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Деятельность учеников	Дата проведения	
				По план	Факт.
27	Упражнения в равновесии: хождение на носках, повороты прыжком. Упражнения в равновесии: смена ног прыжком, сед углом, соскок.	1	Фронтальная Индивидуальная	05.12-09.12	
28	Упражнения в висе.	1	Фронтальная Индивидуальная	05.12-09.12	
29	Контрольный учет - упражнения в равновесии. Упражнения на развитие координационных способностей.	1	Фронтальная Индивидуальная	12.12-16.12	
30	Контрольный учет – сгибание и разгибание рук в упоре. Спортивная игра.	1	Фронтальная Индивидуальная	12.12-16.12	
31	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок через гимнастического коня боком.	1	Фронтальная Индивидуальная	19.12-23.12	
32	Контрольный учет – акробатическая комбинация из 5-6 элементов. Подвижные игры.	1	Фронтальная Индивидуальная	19.12-23.12	
33	Вис прогнувшись, вис согнувшись. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей.	1	Фронтальная Индивидуальная	09.01-13.01	
34	Контрольный учет - опорный прыжок через гимнастического коня боком.	1	Фронтальная Индивидуальная	09.01-13.01	
35	Строевые упражнения. ОРУ с обручами, гимнастическими палками.	1	Фронтальная Индивидуальная	16.01-20.01	
36	Упражнения в висе.	1	Фронтальная Индивидуальная	16.01-20.01	
37	Контрольный учет – подтягивания на низкой перекладине. Гимнастическая полоса препятствий.	1	Фронтальная Индивидуальная	23.01-27.01	
Лыжная подготовка					
38	ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг без палок и с палками.	1	Фронтальная Индивидуальная	23.01-27.01	
39	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием в движении, подъем в гору елочкой.	1	Фронтальная Индивидуальная	30.01-03.02	
40	Торможение упором, прохождение дистанции 2 км. Одновременный одношажный ход.	1	Фронтальная Индивидуальная	30.01-03.02	

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Деятельность учеников	Дата проведения	
				По план	Факт.
41	Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км.	1	Фронтальная Индивидуальная	06.02-10.02	
42	Попеременный двухшажный ход. Спуск с торможением. Одновременный одношажный ход.	1	Фронтальная Индивидуальная	06.02-10.02	
43	Спуск с торможением. Одновременный одношажный ход.	1	Фронтальная Индивидуальная	13.02-17.02	
44	Прохождение дистанции 2 км. Одновременный одношажный ход.	1	Фронтальная Индивидуальная	13.02-17.02	
45	Спуски и повороты, коньковый ход. Прохождение дистанции 2 км.	1	Фронтальная Индивидуальная	20.02-24.02	
46	Контрольный учет-техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км. Коньковый ход, повороты переступанием.	1	Фронтальная Индивидуальная	20.02-24.02	
47	Подъем скользящим шагом. Техника лыжных ходов.	1	Фронтальная Индивидуальная	27.02-03.03	
Волейбол					
48	Техника передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	1	Фронтальная Индивидуальная	27.02-03.03	
49	Техника приема мяча двумя руками сверху после подачи. Учебная игра.	1	Фронтальная Индивидуальная	06.03-10.03	
50	Контрольный учет – техника передачи мяча двумя руками сверху. Учебная игра	1	Фронтальная Индивидуальная	06.03-10.03	
51	Техника передачи мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	Фронтальная Индивидуальная	13.03-17.03	
52	Техника приёма мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	Фронтальная Индивидуальная	13.03-17.03	
53	Контрольный учет - техника передачи мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Тактика игры.	1	Фронтальная Индивидуальная	20.03-24.03	
54	Техника подачи мяча. Учебная игра.	1	Фронтальная Индивидуальная	20.03-24.03	
Легкая атлетика					

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Деятельность учеников	Дата проведения	
				По план	Факт.
55	Бег 6 мин. Техника челночного бега 3х10м.	1	Фронтальная Индивидуальная	03.04-07.04	
56	Контрольный учет – челночный бег 3х10м	1	Фронтальная Индивидуальная	03.04-07.04	
57	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Фронтальная Индивидуальная	10.04-14.04	
58	Контрольный учет – прыжок в высоту способом «перешагивание». Подведение итогов четверти.	1	Фронтальная Индивидуальная	10.04-14.04	
Волейбол					
59	ТБ на уроке. Прием мяча после подачи, прыжки со скакалкой. Учебная игра в волейбол.	1	Фронтальная Индивидуальная	17.04-21.04	
60	Контрольный учет – прыжки со скакалкой. Учебная игра в волейбол.	1	Фронтальная Индивидуальная	17.04-21.04	
61	Атакующий удар. Метание набивного мяча сидя на полу. Учебная игра в волейбол.	1	Фронтальная Индивидуальная	24.04-28.04	
62	Контрольный учет – метание набивного мяча. Учебная игра в волейбол.	1	Фронтальная Индивидуальная	24.04-28.04	
63	Действие игроков в защите и нападении. Блокирование атакующего удара. Учебная игра в волейбол.	1	Фронтальная Индивидуальная	01.05-05.05	
64	Двусторонняя игра в волейбол.	1	Фронтальная Индивидуальная	01.05-05.05	
Легкая атлетика					
65	Техника низкого старта. Бег 30м. Стартовый разгон. Ускорение 3х30м. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	1	Фронтальная Индивидуальная	08.05-12.05	
66	Контрольный учет – бег 30м. бег 1000м.	1	Фронтальная Индивидуальная	08.05-12.05	
67	Контрольный учет – бег 60м. Контрольный учет – прыжок в длину с места.	1	Фронтальная Индивидуальная	15.05-19.05	
68	Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	1	Фронтальная Индивидуальная	15.05-19.05	

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Деятельность учеников	Дата проведения	
				По план	Факт.
69	Контрольный учет- Бег 1500м. Техника метания гранаты на дальность.	1	Фронтальная Индивидуальная	22.05-26.05	
70	Контрольный учет метания гранаты на дальность. Спортивная игра.	1	Фронтальная Индивидуальная	22.05-26.05	

ТРЕБОВАНИЯ К КАЧЕСТВУ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы 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 Упражнения 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 профессиональноприкладной 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.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных 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 и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим Упражнения на 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;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

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

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей. Необходимо, чтобы каждый учащийся в течение четверти получил пять - шесть оценок. При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствия заболеваний и др.

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того, следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям и т.д.

Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, может быть использован следующий критерий оценок:

Оценка "5" - Упражнения выполнены в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - Упражнения выполнены в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка "3" - Упражнения выполнены правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - Упражнения выполнены неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССА:

Контрольное Упражнения	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 метров	секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 метров	секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2000 метров	мин:сек	-	-	-	10:20	11:15	12:10
Бег 3000 метров	мин:сек	12:40	13:30	14:30	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	12	10	7	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	52	47	42	40	35	30
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	4:40	5:00	5:30	6:00	6:30	7:10
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	10:30	10:50	11:20	12:15	13:00	13:40
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	14:40	15:10	16:00	18:30	19:30	21:00
Бег на лыжах 5 км	мин:сек	26:00	27:00	29:00	без учета времени	без учета времени	без учета времени
Бег на лыжах 10 км	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	кол-во раз	65	60	50	75	70	60

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Список рекомендуемой литературы для учителя

Литвинов Е. Н. Физкультура! Физкультура!: учеб. Для учащихся / Е. Н. Литвинов. – М., 2010.

Лях В. И. Физическая культура: учеб. для учащихся 10-11 кл. / В. И. Лях.- М., 2009.

Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.

Физическая культура: учеб. для учащихся 10—11 кл. / под ред. М. Я. Виленского.— М., 2002.

Список рекомендуемой литературы для учащихся

Литвинов Е. Н. Физкультура! Физкультура!: учеб. Для учащихся / Е. Н. Литвинов. – М., 2010.

Лях В. И. Физическая культура: учеб. для учащихся 10-11 кл. / В. И. Лях.- М., 2009.

Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.

Физическая культура: учеб. для учащихся 10—11 кл. / под ред. М. Я. Виленского.— М., 2002.

Видео материалы для демонстрации отдельных упражнений и разделов в физической культуры.

<http://sportom.ru/roliki-o-sporte>